HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | SETEMBRO 2025

REVISTA HR

EDIÇÃO 21
ANO 3

DESTAQUES

PRIMAVERA

SETEMBRO AMARELO



Cabo PM Santana
História de um Herói

CLIQUE NO ICONE
PARA AUDIO
DESCRIÇÃO

Leia também

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

WWW.EDITORAHR.COM

Capa: Alana Claudiana

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

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!

21 de setembro
Dia da Árvore

Índice

8 **Editorial**

10 **Apresentação**

12 **Expediente**

16 **Aberta para o Imutável**
Por Alana Claudiana

22 **A Chegada da Primavera**

24 **Setembro Amarelo**

26 **Músicas Inesquecíveis**

28 **Boa Instrução**
Poesia por Mauro Antonio

30 **O dia que Trump Espirrou Café**
Crônica por Fernando Cozzi

32 **A Epidemia Silenciosa - A Solidão nos dias atuais**

34 **Seção Pet**

36 **Laços de Amor**

37 **Amigos Queridos Peludos**

38 **Cãoterapia: Um Abraço de Quatro Patas**

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

40 **O Beija Flor Simboliza a Alegria Divina**

42 **Todos os animais são Sagrados**

44 **Você Conhece o Cão Terra Nova**

46 **Soldado K9**

48 **Poesia Hoje**
Por Fernando Antônio Fonseca

50 **Reflexões**

52 **Seção Ciência e Tecnologia**

54 **TV do Futuro**

56 **O Hospital mais Futurista do Mundo**

57 **Drones Bombeiros**

58 **O Salto Quântico**

60 **Reinado Soberado das Abelhas Melíferas**
Por Tenente Josafá Bispo de Lima

66 **Videos Geniais Feitos em IA**

70 **Seção Saúde e Bem Estar**

72 **Dia Nacional da Luta das Pessoas com Deficiência**
Por Dra. Claudia Araujo

74 **Mulher Invisível**
Artigo por Maristela Pozitano

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

77 **O Atual Cenário da Violência Contra a Mulher**
Por Maristela Pozitano

80 **Conheça a Neurocibernética**
Por Dr. César Cezar

84 **A História Verídica de Fabiana**
Por Fabiana Ribeiro

86 **Seção ABFIP**

92 **Das Forças Policiais do Brasil ao Topo das Forças Armadas dos EUA**
Entrevista com o Comendador Sargento Eliel Teixeira

96 **Cabo PM Santana - O Herói que enfrentou o perigo e foi baleado em Serviço**
Por Jornalista Joyce Reis

98 **Mulheres em Destaque na Policia Militar, Forças Especiais e Forças Armadas**
Artigo por Roberta Baroni

101 **Delegacia da Mulher: História, desafios e contribuições**
Por Roberta Baroni

104 **Serviço Aero Águia de São Paulo**
Por Roberta Baroni

108 **Uma História que se tornou bandeira**
Pelo Deputado Marcio Nakashima

109 **O Caso Mércia Nakashima**

111 **Ato Solene em Busca de Desaparecidos**

113 **Desaparecidos**

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

115 **Assembleia Legislativa homenageia Instituições de Desaparecidos**

116 **Elo Social - O Voto e os Produtos para Campanhas Eleitorais**
Por Jomateleno dos Santos Teixeira

118 **A Celebração de 70 anos - Barretão 2025**

120 **The Town - O que É e como Começou**

122 **Seção Viagem e Turismo**

124 Caverna do Diabo

126 Portugal

128 **Seção Culinária**

130 Vaca Atolada Caiçara

132 Sardinhas Assadas na Brasa

134 **Seção Moda Fashion**

136 Moda em Setembro 2025

140 **Meus Livros**
Por Cassia Godoi

142 **Seção Celebridades**

144 Priscila Latoia

146 Luzimar Trottmann

148 **Passo Doble: A Dança da Luta e da Paixão**

150 **Carros de Luxo**

151 **Máquinas Envenenadas**

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

Editorial



Setembro de 2025: Entre a Mudança e a Permanência

O ar de setembro sempre traz uma promessa de recomeço.

É o mês da primavera, das flores que desabrocham e dos dias que se tornam mais longos e convidativos.

Depois de um inverno introspectivo, a natureza nos lembra que a vida é um ciclo de renovação constante.

Mas este setembro, em particular, parece carregar um peso e uma beleza únicos.

O mundo à nossa volta está em constante transformação, com avanços tecnológicos que redefinem o nosso cotidiano e conversas globais que moldam o nosso futuro.

Enquanto olhamos para a frente, também somos convidados a olhar para trás, a valorizar as tradições e as memórias que nos trouxeram até aqui.

Nesta edição, mergulhamos nos contrastes que definem a nossa época.

Exploramos como a arte, a ciência e a cultura se adaptam a um mundo em rápida evolução, sem perder a sua essência.

Conversamos com visionários que estão construindo o amanhã, e também celebramos aqueles que preservam o passado.

Porque, no final das contas, o que nos define não é apenas a capacidade de mudar, mas também a de manter o que realmente importa.

Que este mês de setembro nos inspire a abraçar o novo com coragem, e a honrar o antigo com gratidão.

Boa leitura!

Joyce Reis
Editora Chefe e Redatora

PRIMAVERA

Apresentação 

Setembro chegou, e com ele, a promessa de dias mais quentes e luminosos.
É a Primavera que desabrocha, pintando o mundo de cores vibrantes e nos convidando a florescer junto. Mas, mais do que uma mudança de estação, este é um mês que nos inspira a refletir e a agir.

Nesta edição especial, celebramos a força e a beleza de quem inspira.
Conheça a história de Alana Claudiana, a talentosa brasileira que conquistou o mundo da moda e da música, mostrando que a arte não tem fronteiras.

Também abordamos temas cruciais que merecem nossa atenção e nosso apoio. Falamos sobre o Setembro Amarelo, a importante campanha de prevenção ao suicídio. É um lembrete de que a vida é o bem mais precioso e que pedir ajuda é um ato de coragem. Junte-se a nós nessa conversa vital.

A luta por um mundo mais justo continua. Dedicamos um espaço para o movimento "Não à violência contra as mulheres", dando voz a quem precisa e destacando a importância de combater essa injustiça em todas as suas formas.

E, claro, celebramos aqueles que dedicam suas vidas a proteger a sociedade.
Conheça a história de um Herói da Polícia Militar, cuja bravura e altruísmo nos lembram do valor da coragem e do serviço.
Em uma outra matéria, você vai se surpreender com o percurso de um brasileiro nas Forças Armadas dos EUA, uma jornada de dedicação e superação.

Para fechar, mergulhamos no futuro com reportagens sobre Tecnologia, Ciências e muito mais. Exploramos as inovações que estão transformando o nosso mundo e os cientistas que estão na linha de frente dessas descobertas.

Que este mês de setembro nos traga luz, inspiração e a certeza de que a esperança é a força mais poderosa que existe.

Boa leitura e uma ótima primavera!

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

Setembro amarelo

Você não está sozinho

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

Colunas de:
ALANA CLAUDIANA
FERNANDO COZZI
ROBERTA BARONI
SGT. RITA DE CASSIA BIAGGIONI

Matriz
Campinas - SP
CNPJ
51.712.559/0001-85
Distribuição
Gratuita
Mês e Ano da Publicação
Setembro de 2025
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 21
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

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

Cópia

Autor
Comendador Dom Helio Reis

Diagramador & Designer Gráfico
Leonardo Constancio

Revisora
Joyce Petrini



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

Aberta para o Imutável

Por Alana Claudiana

Uma Vida em Notas e Travessias

Minha vida tem sido uma jornada de notas e travessias. Sou Alana Claudiana — cantora, atriz, jornalista e psicóloga — e transformo cada capítulo da minha existência em arte e inspiração. Com uma trajetória marcada por mudanças, construí ponteentre o Brasil e o mundo, unindo meu talento a uma alma que não tem medo de se reinventar.

Nasci no Rio de Janeiro e cresci com a música como meu principal refúgio e forma de expressão. Ainda jovem, movida por uma inquietude e pelo desejo de conhecer o mundo, iniciei uma jornada de autoconhecimento e desafios. Essa aventura me levou a vivenciar as dificuldades da imigração e a me reinventar em diferentes países e culturas. Durante quatro anos, dediquei-me ao estudo do jornalismo na Cidade do México, uma experiência que não apenas aprimorou minhas habilidades de comunicação, mas também expandiu minha visão de mundo.

Em seguida, mudei-me para a Espanha, onde vivi por onze anos e consolidei o início da minha carreira musical. Nesse período, gravei cinco álbuns em espanhol e realizei turnês que me estabeleceram como uma intérprete versátil e apaixonada. Minha música ecoou por diversos palcos, conquistando plateias e refletindo a paixão e a maturidade da minha arte.

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

Em 2017, iniciei uma nova fase profissional nos Estados Unidos, passando a atuar como psicóloga. Ao unir meu conhecimento acadêmico à minha sensibilidade, encontrei uma forma de apoiar pessoas em suas jornadas emocionais. Mesmo vivendo longe do Brasil, mantive viva a conexão com minhas raízes e com a música, agora enriquecida por uma bagagem ainda mais plural e humana.

Saudades: Um Reencontro com as Raízes

Hoje, lanço meu sétimo álbum, o primeiro inteiramente em português, intitulado Saudades. Produzido em parceria com o veterano multi-instrumentista Julinho Teixeira, premiado como Músico do Ano pelo Prêmio da Música Brasileira 2025, este trabalho é uma compilação de composições próprias e canções feitas por outros artistas especialmente para mim. Saudades é um projeto que une memórias, afetos e minhas raízes brasileiras, com a maturidade de quem viveu muitas vidas em uma só e o frescor de novos arranjos. “Este álbum é um abraço na minha história. É sobre voltar para casa, mesmo quando a casa está espalhada pelo mundo.”





Capa do Novo Álbum - Saudades





Capa do Sexto Álbum - Rádio

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



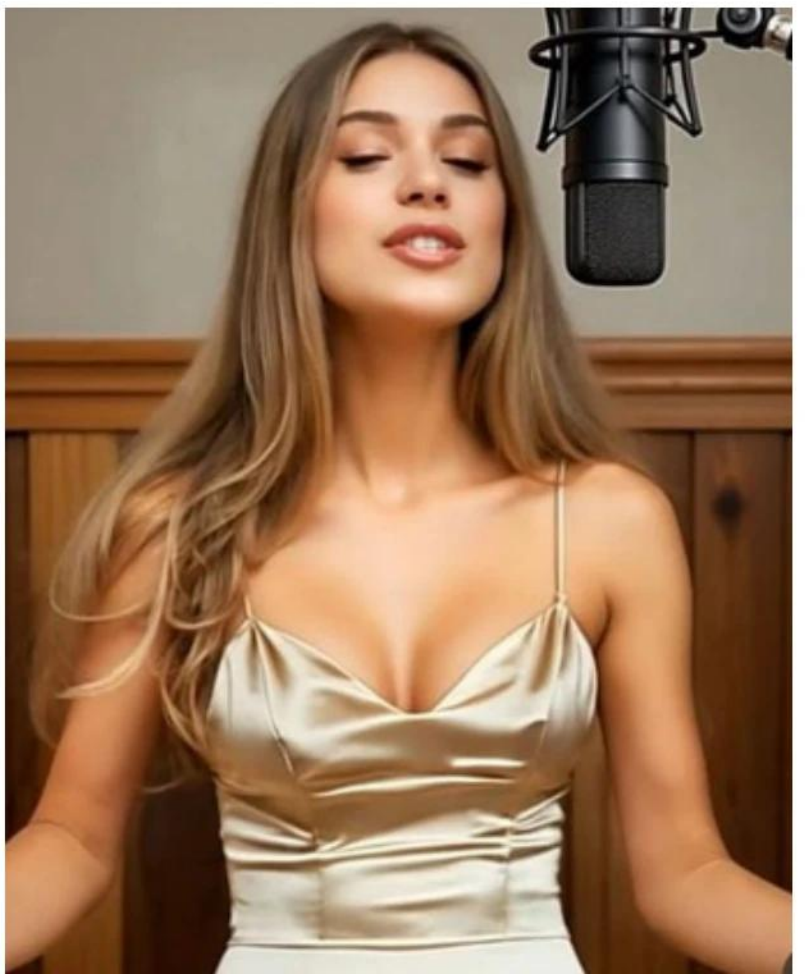


Uma Revelação que Redefine a História

A maturidade que construí ao longo da minha jornada me permite revelar um aspecto surpreendente e inspirador da minha trajetória: nasci com uma condição biológica chamada mosaicismo cromossômico, que me define geneticamente como uma pessoa intersexo. Ser intersexo é ter características sexuais — como anatomia, cromossomos ou hormônios — que não se encaixam nas definições binárias de “macho” ou “fêmea”. Isso significa que meu corpo possui uma variedade de composições genéticas em diferentes células. No meu caso, o mosaicismo cromossômico fez com que algumas células do meu corpo tivessem uma constituição genética diferente das outras, o que resultou em características físicas que não se alinham estritamente com os padrões típicos. Durante muitos anos, enfrentei o preconceito e o estigma, mas escolhi transformar essa experiência em empatia e acolhimento. Minha vivência pessoal me deu a capacidade de compreender e apoiar pessoas marginalizadas, inspirando meu trabalho na psicologia e minha postura de vida livre de preconceitos.

Dediquei o último ano a dar ainda mais visibilidade à causa intersexo, participando de podcasts e de programas de TV, como o Superpop com Luciana Gimenez. Fui destaque na revista especial de orgulho do Jornal Extra, onde representei a letra “I” de intersexo na sigla LGBTQIA+ ao lado de outros artistas.





Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida [illegible] normas da LGPD





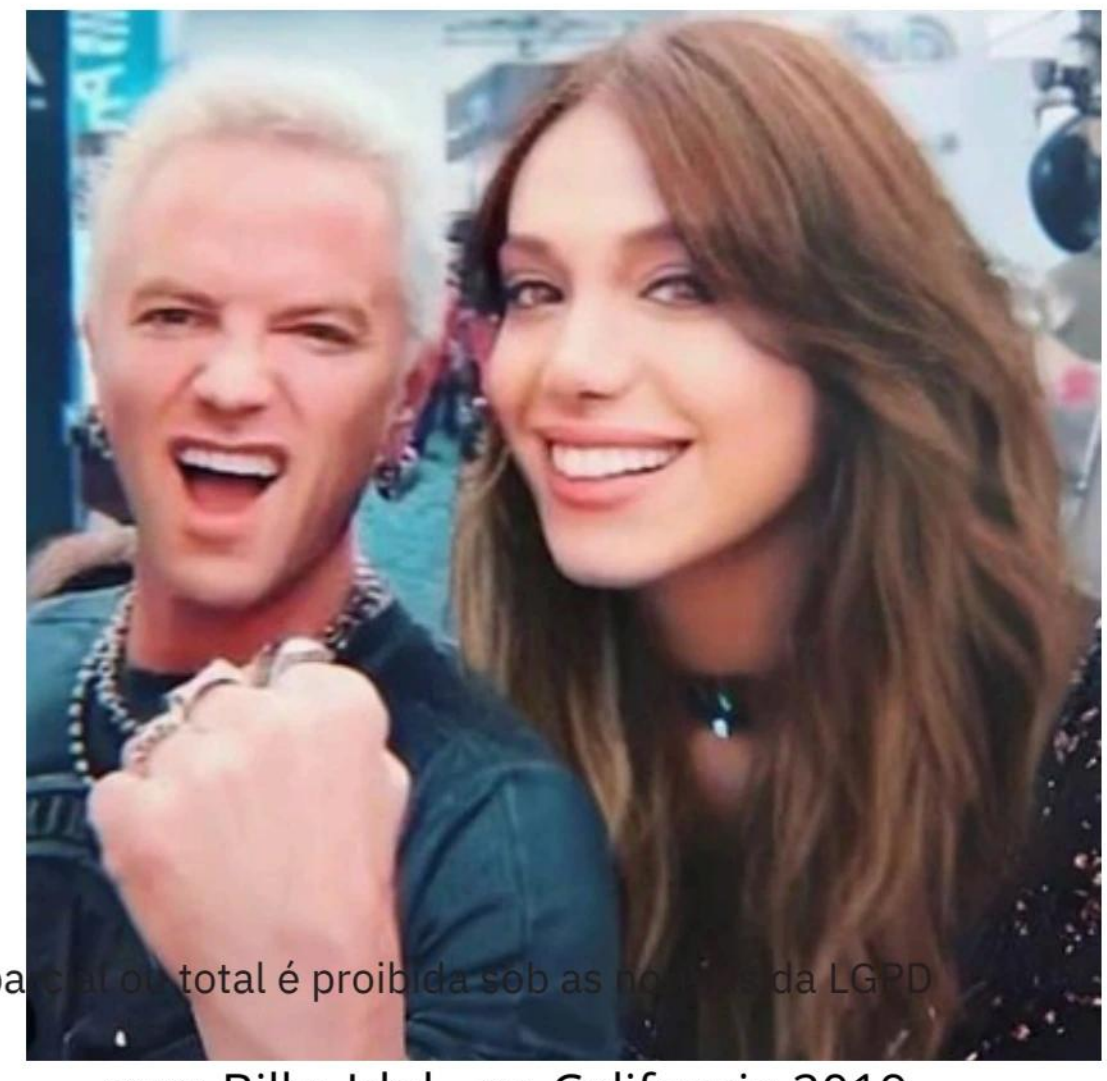
Com Selton Mello em Los Angeles

A Carreira Internacional e o Reconhecimento

Minha carreira musical tem um forte alcance internacional. Após passar onze anos na Espanha, onde gravei cinco álbuns em espanhol, produzi videoclipes, realizei shows e participei de diversos programas de TV e rádio. Por cinco anos consecutivos, me apresentei no palco principal do Orgulho de Madri e, em 2010, fiz a abertura do show de Kylie Minogue. Recentemente, finalizei a gravação do meu primeiro álbum em português, o sétimo de minha carreira, com a colaboração de renomados produtores e músicos brasileiros. Já lancei singles como “A Coisa Certa”, uma parceria com Virginie Boutaud, vocalista da banda Metrô, e o álbum contará com um dueto especial com Adryana Ribeiro. Com tripla cidadania (brasileira, espanhola e americana), minha trajetória multicultural é consolidada. Viajo o mundo a trabalho e sou membro e votante do Latin Grammy desde 2010, o que reforça meu prestígio e influência na música internacional.



Musica Novo Albúm - A coisa Certa



com Billy Idol - na California 2019

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

A Adolescência Marcada por Violência e a Força da Arte

A revelação da minha intersexualidade não é apenas um dado biológico, mas parte de uma jornada de superação que começou na adolescência. Nessa fase, fui vítima de violência verbal e física, experiências marcadas pela discriminação e intolerância. As agressões, muitas vezes vindas de pessoas próximas, deixaram cicatrizes emocionais profundas, mas também acenderam em mim a chama da resistência. “Eu poderia ter deixado a dor me calar, mas escolhi transformar cada ferida em força. Descobri que minha voz não serve só para cantar, mas também para falar por quem não é ouvido.” Esses episódios dolorosos moldaram minha sensibilidade artística e minha empatia como ser humano. No palco, minha interpretação carrega a intensidade de quem já sentiu a dor da exclusão; fora dele, minha escuta atenta é a de alguém que compreende a urgência do acolhimento. Essa vivência reforçou meu compromisso com causas sociais e minha busca por um mundo mais inclusivo, onde histórias como a minha sejam reconhecidas e respeitadas. “As minhas cicatrizes não me envergonham, elas me lembram de onde vim e da força que carrego.” • Uma Artista que Não se Limita Hoje, olhando para trás, reconheço que cada obstáculo — da discriminação à imigração, da distância da família às reinvenções profissionais — se transformou em combustível para eu seguir adiante. Minha trajetória é um convite para viver sem medo, com propósito e com a certeza de que a música, assim como a vida, é feita de encontros que transformam. “Quando acredito em algo de coração, nada pode me deter. É assim no amor, na música e na vida.”

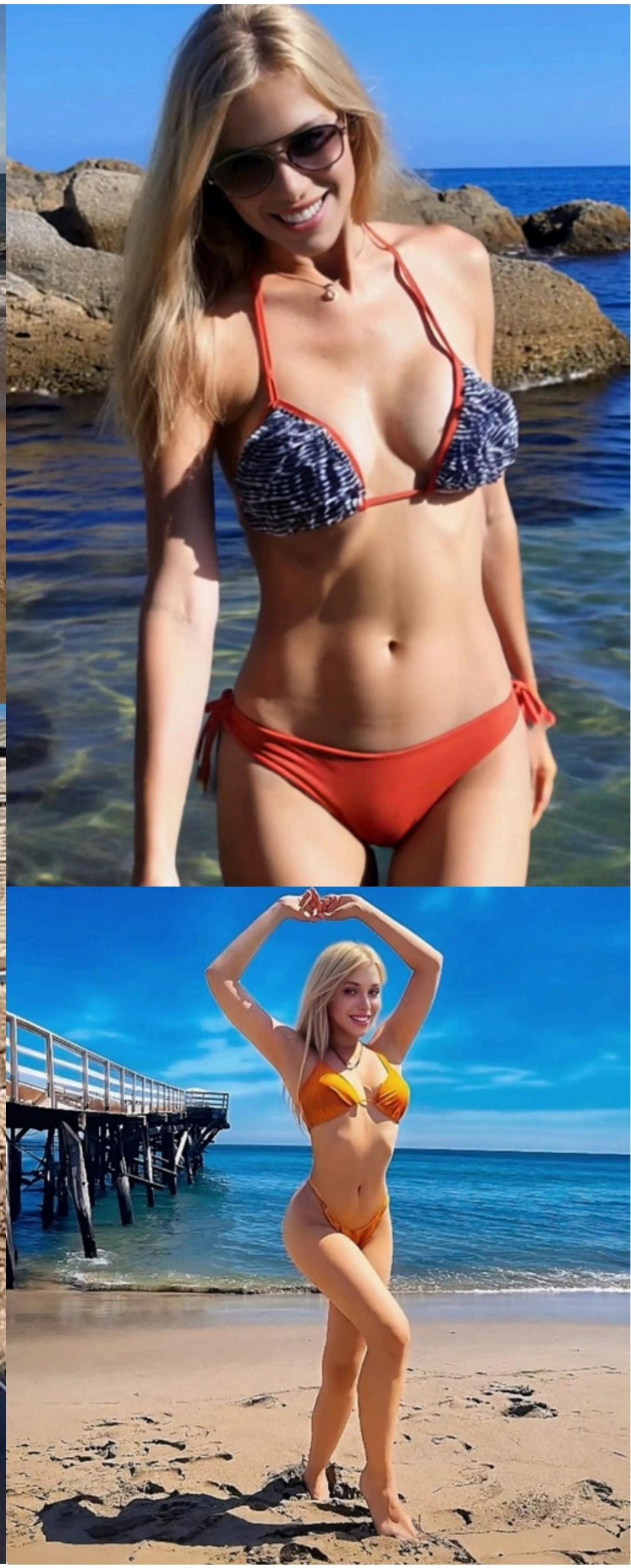




Minha mãe Heliodora amor incondicional

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





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

A Chegada da Primavera: A Estação do Renascimento



Chegou a hora de dizer adeus ao cinza do inverno. O ar fica mais leve, as manhãs trazem uma nova luz, e o que antes estava adormecido, agora começa a se transformar.

A primavera, mais que uma simples estação, é um convite ao renascimento. É a época em que a natureza nos dá um espetáculo de cores, cheiros e vida.

No Brasil, a primavera é um espetáculo à parte. As flores desabrocham em uma profusão de tons vibrantes, desde o amarelo-ouro dos ipês até o rosa-choque das cerejeiras. As abelhas e os beija-flores, incansáveis, trabalham para polinizar a flora, garantindo a continuidade do ciclo da vida. É a estação da polinização, do calor que volta a aquecer os dias e da esperança que se renova a cada broto que surge.

O Símbolo da Renovação

A primavera é um lembrete de que tudo tem seu tempo. Depois do frio e da introspecção do inverno, vem a explosão da vida. Essa é uma lição poderosa para a nossa própria jornada. É a estação perfeita para tirar a poeira das gavetas, abrir as janelas e deixar o ar fresco entrar. Ela nos inspira a plantar novas sementes, seja no jardim, seja em nossos projetos e sonhos. É o momento ideal para começar algo novo, buscar um hobby, ou simplesmente dedicar mais tempo a atividades que nos trazem alegria e bem-estar.

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



Como Abraçar a Primavera na Sua Vida
Aproveite ao máximo a chegada da primavera e permita que ela inspire uma renovação em sua rotina.
Conecte-se com a Natureza: Caminhe em parques, observe as flores em seu bairro, ou crie um pequeno jardim em casa. Pequenos gestos de conexão podem trazer grandes benefícios para a sua saúde mental.
Leve a Primavera para a Sua Casa: Decore seu espaço com flores frescas, use cores mais alegres e leve nas roupas, e abra as janelas para que a luz e o ar circulem livremente.
Crie Novas Rotinas: Comece um novo projeto, aprenda algo diferente ou simplesmente tire um tempo para planejar e organizar o seu futuro. Assim como a natureza, você também pode florescer.
A primavera nos mostra que a beleza e a resiliência estão por toda parte. Basta olhar com atenção. Abrace o convite da natureza para florescer e renovar-se, e celebre o espetáculo da vida que se manifesta em cada flor, em cada folha e em cada raio de sol.



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

Setembro Amarelo: Um Mês para Salvar Vidas

O sol de setembro ilumina o início da primavera, mas a cor amarela deste mês vai muito além da estação.

O Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização global sobre a prevenção do suicídio. É um chamado para a ação, um lembrete de que falar sobre saúde mental é fundamental e que a esperança pode ser um farol em tempos de escuridão.

A cada 40 segundos, uma pessoa comete suicídio no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, os números também são alarmantes. Mas o suicídio é uma morte que pode ser evitada, e a chave para isso é a informação e o diálogo.

A História da Campanha

A campanha do Setembro Amarelo nasceu nos Estados Unidos em 1994, após o suicídio de Mike Emme, um jovem que se destacou por sua paixão por carros. Seus amigos, como forma de homenageá-lo e conscientizar sobre a importância de buscar ajuda, distribuíram cartões com mensagens de apoio e fitas amarelas. O gesto se espalhou e, anos depois, o amarelo se tornou o símbolo mundial da luta contra o suicídio.

Desafios e Mitos

Ainda hoje, o tema do suicídio é cercado por estigma e tabu. Muitas pessoas temem abordar o assunto, o que cria uma barreira para quem precisa de ajuda. É importante desmistificar a ideia de que falar sobre suicídio incentiva a prática. Pelo contrário, conversar abertamente sobre o tema é a forma mais eficaz de prevenção. Outro mito comum é que quem fala em se matar só quer chamar a atenção. Na maioria das vezes, essa é uma forma desesperada de pedir socorro. Preste atenção aos sinais: isolamento, mudanças bruscas de humor, falas sobre desesperança ou até mesmo a doação de objetos pessoais podem ser indícios de que alguém está em sofrimento.

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

O Que Você Pode Fazer
A prevenção do suicídio é uma responsabilidade coletiva. Todos nós podemos ser um agente de mudança.

Seja um Ouvinte:
Abrace a oportunidade de ouvir, sem julgamentos. Ofereça um ombro amigo e mostre que a pessoa não está sozinha.

Incentive a Busca por Ajuda Profissional:
Ajude a pessoa a encontrar ajuda especializada, como psicólogos e psiquiatras.

Conheça os Recursos de Apoio:
No Brasil, o Centro de Valorização da Vida (CVV) é um dos principais recursos, oferecendo apoio emocional e prevenção do suicídio por meio do telefone 188, e-mail ou chat, 24 horas por dia.

Compartilhe Informação:
Abrace a causa e divulgue a campanha do Setembro Amarelo em suas redes sociais. Compartilhe artigos, vídeos e mensagens que possam ajudar a combater o estigma e levar esperança a quem precisa.

O Setembro Amarelo não é apenas um mês para usar a cor amarela. É um convite para sermos mais humanos, empáticos e solidários. É um lembrete de que a vida, mesmo em seus momentos mais difíceis, é um presente precioso e que a ajuda está sempre ao alcance de nossas mãos e corações.

Se você ou alguém que você conhece está passando por dificuldades, não hesite em procurar ajuda. A vida tem valor e você não está sozinho.

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

Musicas Inesquecíveis



Bitter Sweet Symphony - 1997

autoria da banda britânica The Verve, com destaque para o vocalista e compositor Richard Ashcroft

Essa música é o som da vida como ela realmente é. Não aquela versão editada, otimista ou perfeita. Mas a vida crua - onde alegria e angústia andam lado a lado. Onde a gente sorri por fora e se pergunta por dentro se tá tudo certo mesmo.

Ela começa com aquele arranjo bonito, quase grandioso. E a gente pensa que talvez, dessa vez, tudo vai se encaixar. Mas logo vem o peso. O tom muda. A repetição bate. E aí você entende: não é uma música sobre vitória. É sobre continuar andando, mesmo sem saber pra onde.

É sobre tentar todos os dias não perder de vista quem você é - num mundo que te empurra pra ser qualquer outra coisa.

Ela é a sinfonia agridoce de quem tá vivo.

E, de algum jeito estranho... saber que você não sente tudo isso sozinho, já faz a diferença.

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



"You've Got a Friend"

Poucas músicas conseguem traduzir a essência de uma amizade verdadeira de forma tão pura e comovente como "You've Got a Friend". Lançada em 1971, esta balada atemporal foi escrita por Carole King, uma das maiores compositoras da história, e imortalizada na voz de seu amigo, James Taylor.

A canção não é apenas um sucesso; é um clássico cultural que ressoa em gerações. Sua mensagem é simples e poderosa: não importa o quão difícil a vida possa parecer, há sempre alguém ali para te apoiar.

É mais do que uma melodia; é uma promessa, um abraço musical que nos lembra de que a solidão é uma escolha e que a verdadeira riqueza está nas pessoas que podemos chamar de amigos.

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

Boa instrução

Por Mauro Antonio

Fera Da Poesia

Entre trabalhar para viver
Ou viver para trabalhar
Se você puder (e pode) escolher
Escolha (ainda dá tempo) estudar.

No sistema bruto e corrompido
A verdadeira revolução
Passa pelo conhecimento do Livro
Escolha a boa instrução.

A melhor diferença a se fazer
Está na escolha do Livro pra ler
Pois, uma maioria em distração

Não busca por leitura de viver
E cai (assim) na eterna repetição
Por não escolher a boa instrução.

feradapoesia.blogspot.com

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

MINI BIOGRAFIA



Mauro Antônio, um autor em Betim, Minas Gerais, Brasil, de 60 anos de idade.

Livros Publicados:
"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: Desde 1989, Mauro Antônio participa de Antologias.
Autor do blog:
feradapoesia.blogspot.com.





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

Trofeu Mulher de Pedra/ Mulher Empreendedora Destaque 2025

O Instituto Troféu Mulher de Pedra em parceria com a Federação Brasileira dos Acadêmicos das Letras, das Ciências e Artistas - Febacla, realizará um glamouroso evento em celebração ao Dia Internacional do Empreedorismo Feminino. Teresópolis será pouco de mais uma edição do cinquengenario honorifico Troféu Mulher de Pedra, em homenagem as mulheres que se destacam em suas áreas de atuação contribuindo para o desenvolvimento de Teresópolis, do Brasil e do Mundo, dando a sua contribuição para o desenvolvimento social , cultural , intelectual e econômico. A premiação é um marco do calendário de Teresópolis, buscando valorizar histórias inspiradoras e reforçando o protagonismo feminino. O evento será realizado no Espaço Cultural Higino às 19.hs no dia 27 de novembro, AV. Oliveira Carvalho, 365 - Alto , Teresópolis-RJ

As categorias de reconhecimentos incluem: empreedorismo, serviços públicos, comércio, inovação,responsabilidade social, filantropia, cultura, educação, ciências, artes, entre outras.

" Nosso propósito é mostrar que cada mulher pode transformar o seu entorno em um pilar de desenvolvimento para todo planeta. Quemos inspirar outras pessoas a reforçar a cultura de respeito pelo talento da mulher". Augusto Antonio Carvalho Barreiros Damas

Assinam o projeto do evento, o Comendador Augusto Antonio Carvalho Barreiros Damas e Dom. Alexandre da Silva Camelo Rurikovich Carvalho.



Evento realizado no dia 19 de novembro de 2024







Evento realizado no dia 19 de novembro de 2024



O Evento de 2025 será realizado no Espaço Higino



Prefeito Leonardo Vasconcellos e a Primeira Dama Cláudia Vasconcellos da Cidade de Teresópolis - RJ

A Epidemia Silenciosa: A Solidão nos Dias Atuais

Em um mundo hiperconectado, com milhões de amigos virtuais, incontáveis grupos de WhatsApp e uma enxurrada de notificações, a ironia se instalou: nunca estivemos tão sozinhos. A solidão, antes vista como um estado temporário, se tornou uma epidemia silenciosa, que afeta pessoas de todas as idades, classes sociais e, principalmente, em meio à multidão.

Essa solidão, no entanto, não é a mesma de antigamente. Ela é mais complexa e disfarçada. Não é a falta de companhia, mas a ausência de conexões genuínas. Podemos estar cercados de pessoas, em um escritório lotado ou em uma festa, mas, ainda assim, nos sentirmos invisíveis, desconectados e profundamente solitários.

O Papel da Tecnologia

As redes sociais, criadas para nos aproximar, muitas vezes acabam nos isolando. A busca incessante pela aprovação de "curtidas" e a comparação com as vidas aparentemente perfeitas dos outros criam uma sensação de inadequação e afastamento. A vida digital se tornou um palco, onde a versão idealizada de nós mesmos é a única que parece valer a pena, e a vulnerabilidade — a essência de qualquer conexão real — é cuidadosamente escondida.

Além disso, a comunicação superficial se tornou a norma. Mensagens rápidas e emojis substituíram conversas profundas, e a presença física é cada vez mais rara. A interação olho no olho, o abraço, a escuta atenta, todos esses gestos que nutrem o espírito humano, estão sendo substituídos por telas frias e distantes.



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



Por Que a Solidão Dói Tanto?
O ser humano é um ser social. Nosso cérebro, nossa evolução e nossa sobrevivência estão intrinsecamente ligados à nossa capacidade de criar laços e pertencer a uma comunidade. A solidão crônica, por isso, não é apenas um sentimento ruim; ela tem sérios impactos na saúde mental e física, podendo levar a quadros de ansiedade, depressão e até aumentar o risco de doenças cardíacas. É um sinal de alerta de que algo fundamental em nosso bem-estar está faltando.

Como Romper o Ciclo?
Enfrentar a solidão moderna exige um esforço consciente.
Desconecte para se Conectar: Reserve tempo para se afastar das telas e se conectar com o mundo real. Diga "sim" para convites, mesmo que não sinta vontade. Um café com um amigo, uma aula de yoga ou um passeio no parque podem ser o primeiro passo.
Invista em Relacionamentos de Qualidade: Em vez de focar na quantidade de "amigos" nas redes, invista em poucos e verdadeiros. Cultive conversas profundas, abra-se para ser vulnerável e ouça ativamente o que o outro tem a dizer.

Busque a Ajuda de um Profissional: Se a solidão se tornou esmagadora e persistente, procure o apoio de um psicólogo. A terapia é um espaço seguro para entender a raiz desses sentimentos e desenvolver ferramentas para construir conexões mais significativas.

Aja com Empatia: Lembre-se que você não está sozinho nessa luta. Seja o amigo que você gostaria de ter. Chame alguém para conversar, ouça sem julgamentos e ofereça um ombro amigo. A empatia é uma ponte que nos leva da solidão à comunidade.
A solidão moderna é um paradoxo que nos convida a reavaliar o que realmente significa estar junto. Talvez seja hora de redefinir o sucesso não pela quantidade de seguidores que temos, mas pela qualidade das conexões que construímos.

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



seção **AMIGO PET**


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

Laços de Amor

Ciência comprova: nossos cães valorizam a nossa companhia tanto quanto, e muitas vezes mais, do que a comida.

Um estudo realizado com 15 cães utilizando ressonância magnética funcional (fMRI) mostrou que o núcleo caudado, área do cérebro ligada à recompensa, reage de forma tão intensa à expectativa de elogios do tutor quanto à expectativa de um petisco. Em vários casos, a atividade cerebral foi ainda maior diante do afeto humano.

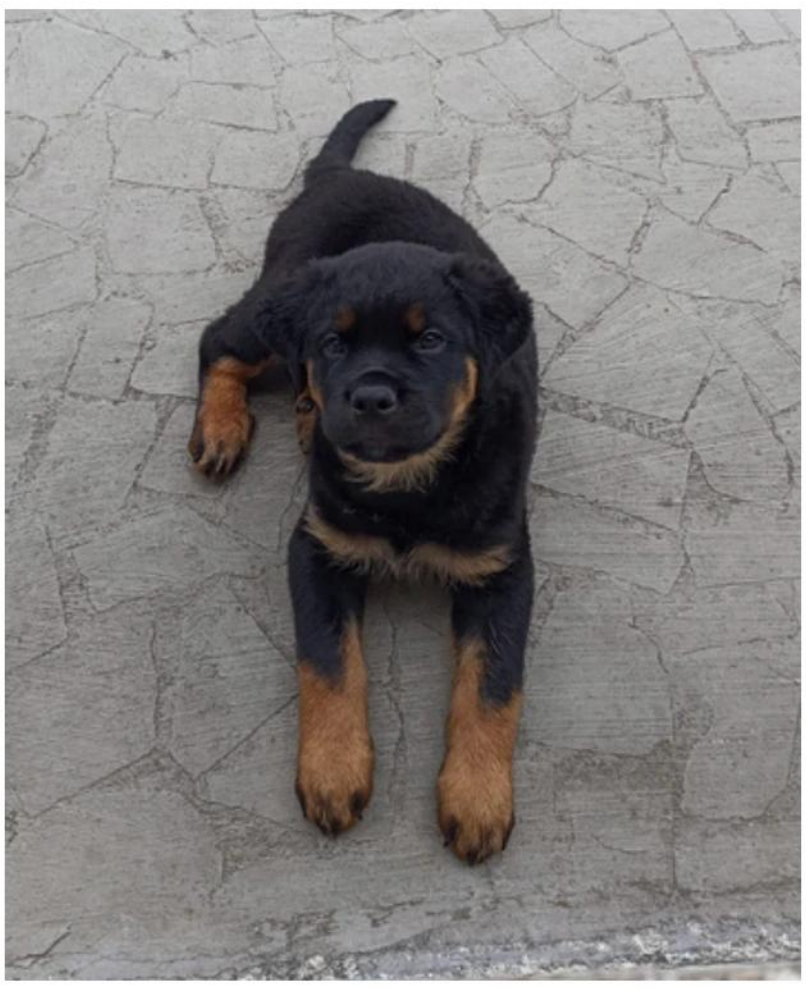
Nos testes comportamentais, os cães que apresentaram maior resposta ao carinho escolheram ficar com o tutor em vez de ir até a tigela de comida em até 90% das vezes.

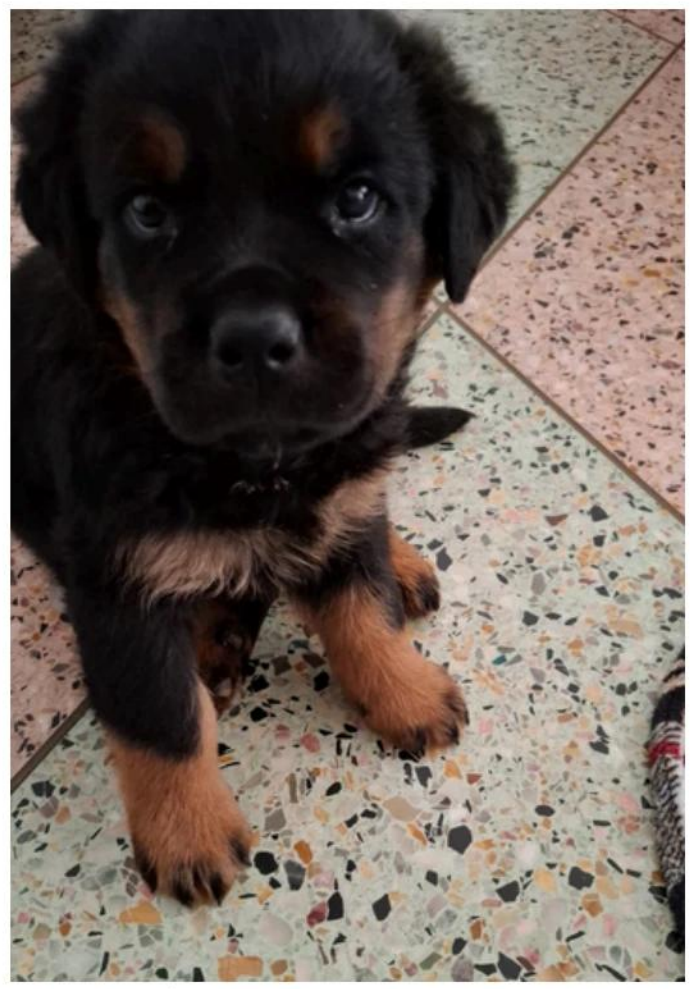
Outras pesquisas também revelam que o simples olhar entre cão e tutor desencadeia a liberação de ocitocina, o chamado hormônio do amor, em ambos. Esse processo cria um ciclo de afeto comparável ao vínculo entre mãe e bebê.



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

Amigos Queridos Peludos





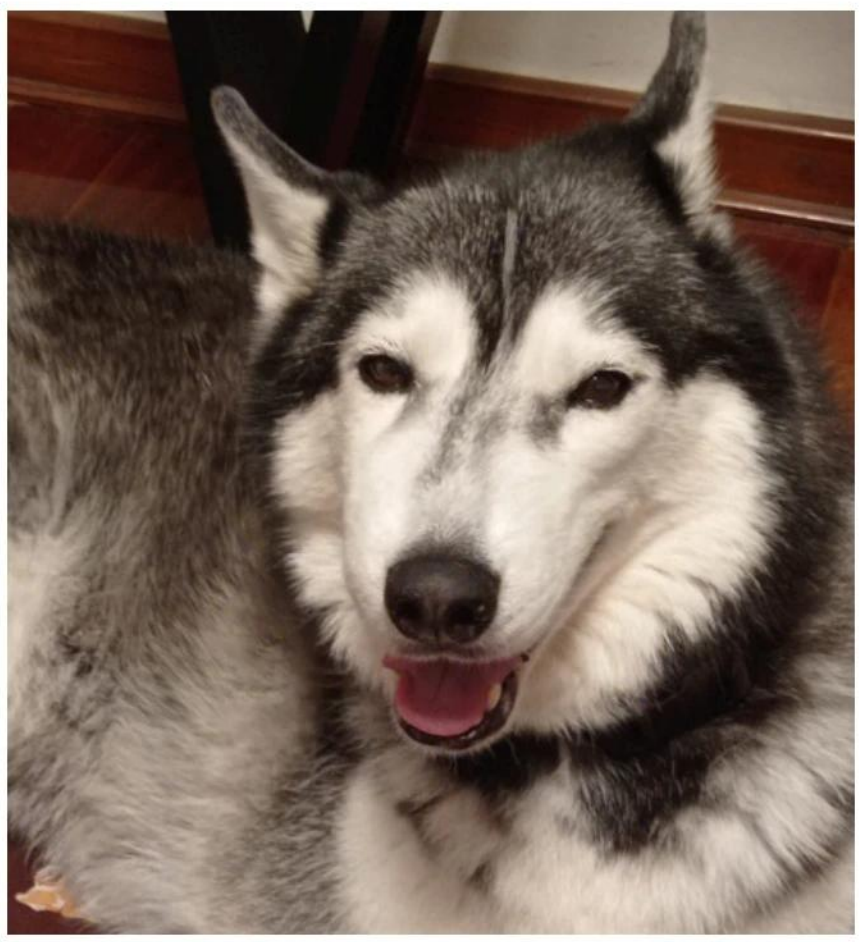
RAGNAR LOTHBROK - Tutores Flavio e Cássia Biaggioni Lima



Tutora Roberta Baroni



Zé - SRD



Bonnie - - Husky



Simba - Golden

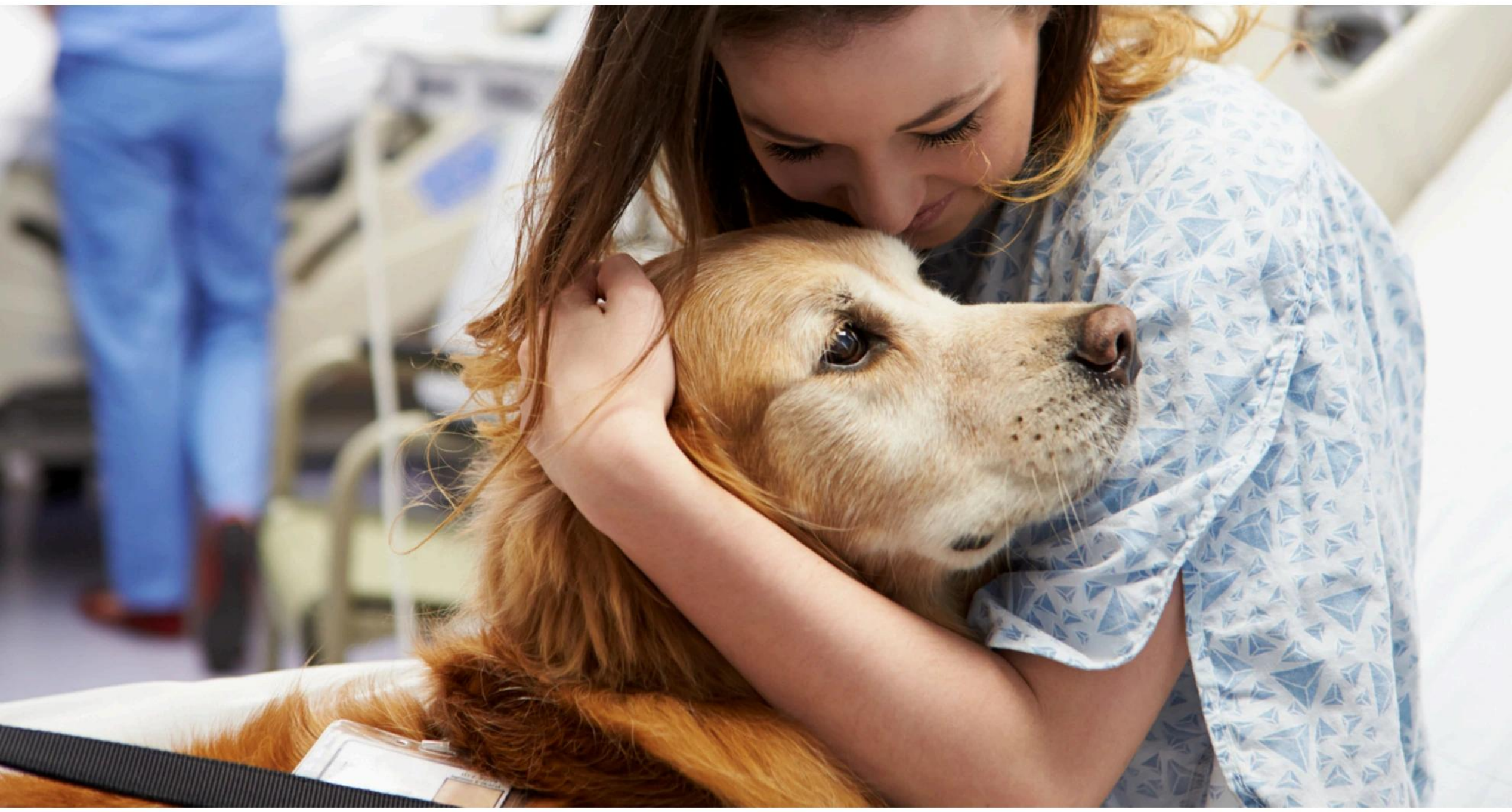
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



REVISTA

Digital **HR** Magazine

Cãoterapia: Um A braço de Quatro Patas



A cãoterapia, também conhecida como terapia assistida por cães, é um tratamento complementar que utiliza o vínculo entre humanos e cães para promover a saúde e o bem-estar. Longe de ser apenas uma atividade recreativa, essa prática é uma modalidade terapêutica com base científica, aplicada em diversos contextos, como hospitais, escolas, clínicas de reabilitação e lares de idosos.

Como a Cãoterapia Funciona?

A eficácia da cãoterapia reside na capacidade inata dos cães de oferecerem afeto incondicional e conforto. A simples presença de um cão treinado e dócil pode desencadear uma série de reações fisiológicas e psicológicas positivas.

Efeitos Fisiológicos: O contato físico com o animal (acariciar, abraçar) libera hormônios como a oxitocina, conhecida como o “hormônio do amor”, que reduz o estresse e a ansiedade. Ao mesmo tempo, há uma diminuição nos níveis de cortisol (o hormônio do estresse) e da pressão arterial.

Efeitos Psicológicos: A interação com o cão estimula a socialização, melhora o humor e aumenta a autoestima. O animal atua como um facilitador social, quebrando barreiras e encorajando a comunicação, especialmente em pessoas com dificuldades de interação.

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

Benefícios em Diferentes Contextos

A cãoterapia tem se mostrado eficaz em uma ampla gama de situações, adaptando-se às necessidades específicas de cada público.

Em hospitais: Cães visitam pacientes, especialmente crianças e idosos, para aliviar a solidão, diminuir a percepção da dor e tornar o ambiente hospitalar menos hostil. A presença do animal pode ajudar a quebrar a rotina e trazer um momento de alegria, o que é crucial para a recuperação.

Em clínicas de reabilitação: Os cães são usados para motivar pacientes a realizarem exercícios de fisioterapia. Atividades como jogar a bola para o cão ou escová-lo incentivam o movimento e a coordenação motora, transformando a sessão de terapia em algo mais leve e prazeroso.

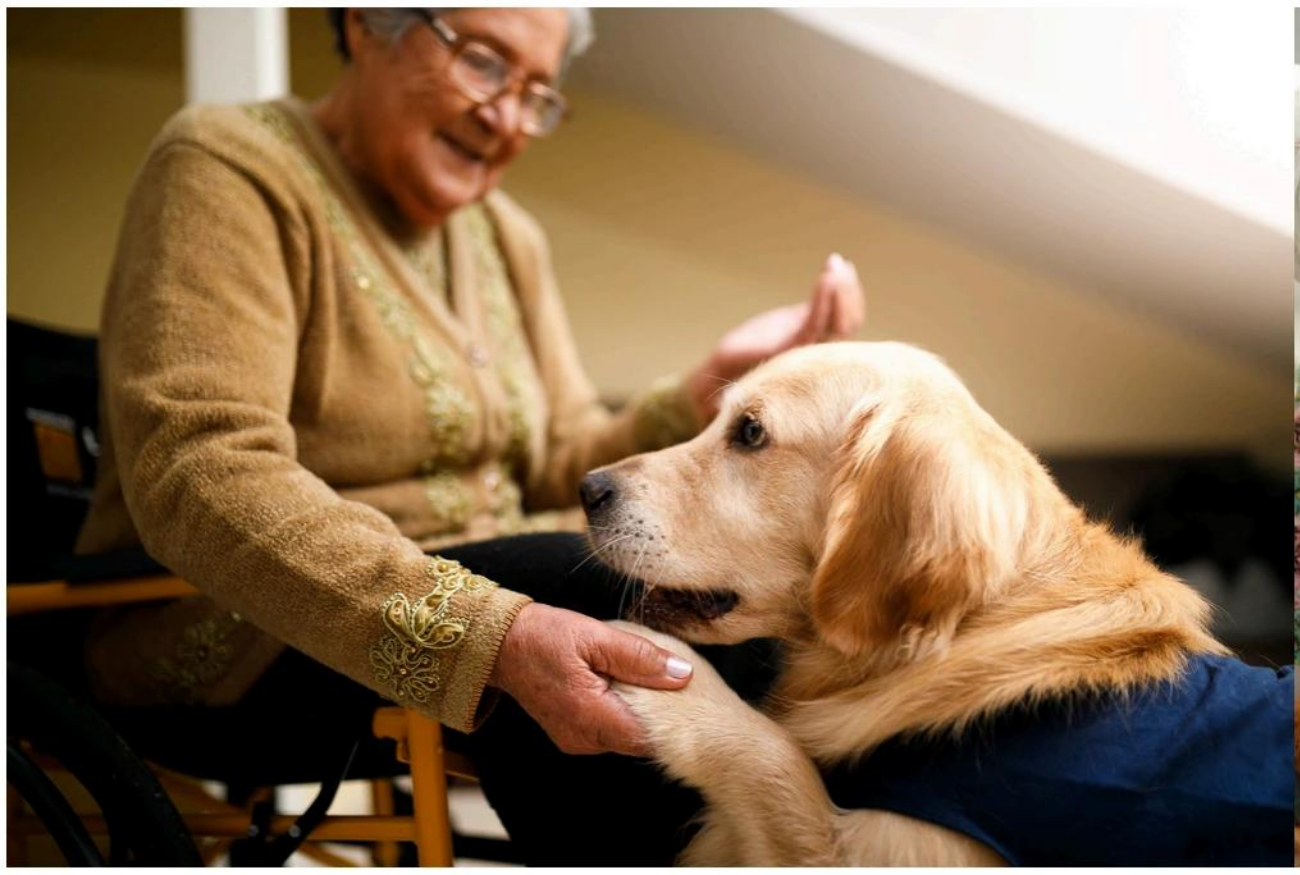
Em escolas: A cãoterapia ajuda crianças com dificuldades de aprendizado ou de comportamento. O cão pode ser usado para acalmar alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), por exemplo, ou para encorajar a leitura, já que a criança se sente menos julgada ao ler para o animal.

Em lares de idosos: A interação com os cães combate a depressão, a solidão e a apatia, melhorando a qualidade de vida. A memória e o senso de propósito podem ser estimulados ao lembrar-se de animais de estimação do passado ou ao cuidar do cão durante a visita.

O Papel do Cão e do Terapeuta

É fundamental ressaltar que a cãoterapia não é uma atividade aleatória. Ela envolve um cão com temperamento adequado, que passa por um rigoroso treinamento e avaliação para garantir sua aptidão para o trabalho. Da mesma forma, um profissional qualificado (como psicólogo, fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional) deve planejar e conduzir as sessões, estabelecendo objetivos claros e mensuráveis para o tratamento. O cão é, portanto, um coterapeuta, atuando em conjunto com o profissional humano.

A cãoterapia é uma prova do poder transformador do afeto e do companheirismo. Ao utilizar a relação única entre humanos e cães, ela oferece um caminho suave e eficaz para a cura, o desenvolvimento e o bem-estar, mostrando que um simples toque de quatro patas pode trazer benefícios profundos e duradouros.





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

O Beija Flor Simboliza a Alegria Divina



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

Todos os animais são Sagrados



Você Conhece o Cão Terra Nova



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



Soldado K9

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



POESIA HOJE

Por Fernando Antônio Fonseca



A poesia reage às novas exigências consumeristas do mercado, e envereda-se pela busca de novos recursos e formatos, inerentes às inéditas ferramentas de produção e consumo, se adequando -como um camaleão- aos aparatos contemporâneos de mídia & multimídia.

A poesia reacende chamas apagadas pela inovação tecnológica e supera esta contingência na medida do possível. Ela não se entrega nem se extenua com nada, visto que o "nada" não a desestimula, por ser fundamento, e veículo da reflexão e expressão existenciais.

Ela muda de roupagens e condicionamentos, e se transfigura em não-fórmulas, se reinventando à medida que novas variáveis são inseridas na gênesis onírico/criacionista que a respalda.

A matéria-prima poética não está pois, "extinta", apenas se revestiu de novos enfoques consequentes da mutação cronológica das escolas poéticas tradicionais, tanto no que diz respeito à "forma" quanto ao que se refere à "temática" ou a seu "conteúdo" propriamente dito, resgatando as tendências do passado, e por outro lado, incorporando novos formatos linguísticos e influências derivativas das práticas atuais de produção e da disseminação tecnológica.

A poesia, como os demais produtos, tornou-se um item, que exigirá de seus artífices-poetas novas pesquisas no âmbito da linguagem, para que seja assimilada pelo mercado com frequência e absorção condizentes com os novos tempos. Surgiram plataformas digitais inéditas (Wattpad, Threads, etc...) que passaram a coexistir com as redes sociais convencionais (WhatsApp, Facebook, Instagram, Tik-Tok, YouTube, etc...), além de sites e blogs pessoais e/ou compartilhados, diversificando os meios de produção, divulgação e consumo desse produto cultural.

O tradicional livro físico se associou aos livros digitais (e-books), às redes sociais, e aos novos programas e aplicativos, numa frenética interação midiática que visa suprir a demanda de internautas e leitores de todas as gerações e de todos os gostos. A poesia não agoniza, ao contrário, se revitaliza, pois sobrevive em cada um de nós.



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



MINI BIO

Fernando Antônio Fonseca é poeta das montanhas
de Belo Horizonte (MG/Brasil)
Acadêmico Imortal pela FEBACLA - Federação Brasileira dos Acadêmicos das Ciências, Letras e Artes - ocupando a Cadeira n.400 - Patrono Camilo Castelo Branco.
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.

INSTAGRAM : @fonsecafernandoantonio

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

REFLEXÕES

POR EQUIPE EDITORIAL

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

seção **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

TV do Futuro: A Nova Era da Televisão Interativa e Inteligente



A televisão, que já foi um aparelho passivo que exibia conteúdo, está se transformando em um ecossistema interativo e pessoal. A nova era da TV não se trata apenas de assistir, mas de participar e interagir. Graças à convergência de tecnologias como a Internet das Coisas (IoT), a Inteligência Artificial (IA) e o avanço das redes de comunicação, a TV está se tornando o centro de controle da casa inteligente, um console de games e um portal para experiências personalizadas.

A TV como Cérebro da Casa Inteligente

Com a proliferação de dispositivos inteligentes, a TV se consolida como o principal hub de controle e visualização. Através de interfaces intuitivas ou até mesmo comandos de voz, você pode controlar as luzes, ajustar o termostato e monitorar câmeras de segurança, tudo pela tela grande da sala.

- Controle por Voz: Assistentes virtuais como Alexa, Google Assistant e Bixby já estão integrados em muitos modelos, permitindo que você mude de canal, pesquise por filmes ou gerencie dispositivos inteligentes apenas falando com a TV.
- Dashboards Integrados: Muitas Smart TVs já oferecem painéis de controle embutidos, permitindo que você veja o status de todos os seus dispositivos IoT em uma única tela, simplificando a gestão da casa.
-

O Fim da Programação Linear: A Escolha é do Espectador

A forma como consumimos conteúdo mudou drasticamente. A nova era da TV é sobre personalização. Os algoritmos de IA analisam seus hábitos de consumo para recomendar programas, filmes e até vídeos do YouTube. Além disso, a fronteira entre streaming e TV aberta está cada vez mais tênue.

- TV 3.0 e Interatividade: O novo padrão de transmissão de TV aberta no Brasil, o TV 3.0, promete levar a interatividade a um novo nível. Futuramente, será possível, por exemplo, votar em um reality show, comprar um produto que está sendo anunciado ou acessar informações adicionais sobre uma notícia, tudo através de aplicativos integrados ao sinal da TV.
- Modo de Jogo Automático: Para os gamers, a TV se tornou um monitor de alta performance. Modelos recentes identificam automaticamente a conexão de um console e ativam o "Modo de Jogo Automático" (ALLM), que reduz a latência (o tempo de resposta), e a taxa de atualização variável (VRR), que evita quebras de imagem, proporcionando uma experiência de jogo mais fluida.

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

Multiplexação e Canais Adicionais

O sinal digital é muito mais eficiente que o analógico. Isso significa que, em vez de transmitir apenas um canal por frequência, as emissoras podem transmitir múltiplos canais na mesma frequência. Essa tecnologia, chamada de multiplexação, permite:

- Sub-canais: Uma emissora pode transmitir seu canal principal em HD e, ao mesmo tempo, oferecer um ou mais sub-canais com conteúdo diferente (como um canal de notícias, um canal infantil, etc.).

Conteúdo Adicional em Áudio

A TV Digital também aprimora a experiência sonora. Além do áudio em alta qualidade, ela permite a transmissão de canais de áudio adicionais. Por exemplo:

- Durante a transmissão de um evento esportivo, a emissora pode oferecer diferentes canais de áudio, como o som ambiente do estádio, ou a narração de um locutor e um comentarista.
- Em filmes ou séries, é possível alternar entre o áudio original e o áudio dublado.

Do Passivo ao Ativo: O Futuro da Interação

A nova geração de TVs representa um salto de um aparelho passivo para um dispositivo altamente interativo e inteligente. A televisão já não é só uma tela; é um portal para a sua casa, uma central de entretenimento e um ponto de encontro para experiências personalizadas. À medida que a tecnologia evolui, podemos esperar que a linha entre o que é um telespectador e o que é um participante continue a desaparecer.

A nova geração de TVs é um reflexo de como a tecnologia se tornou a espinha dorsal do nosso entretenimento. Elas não são apenas telas; são computadores poderosos que aprendem, se adaptam e oferecem uma experiência audiovisual que, até pouco tempo atrás, parecia coisa de cinema.



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

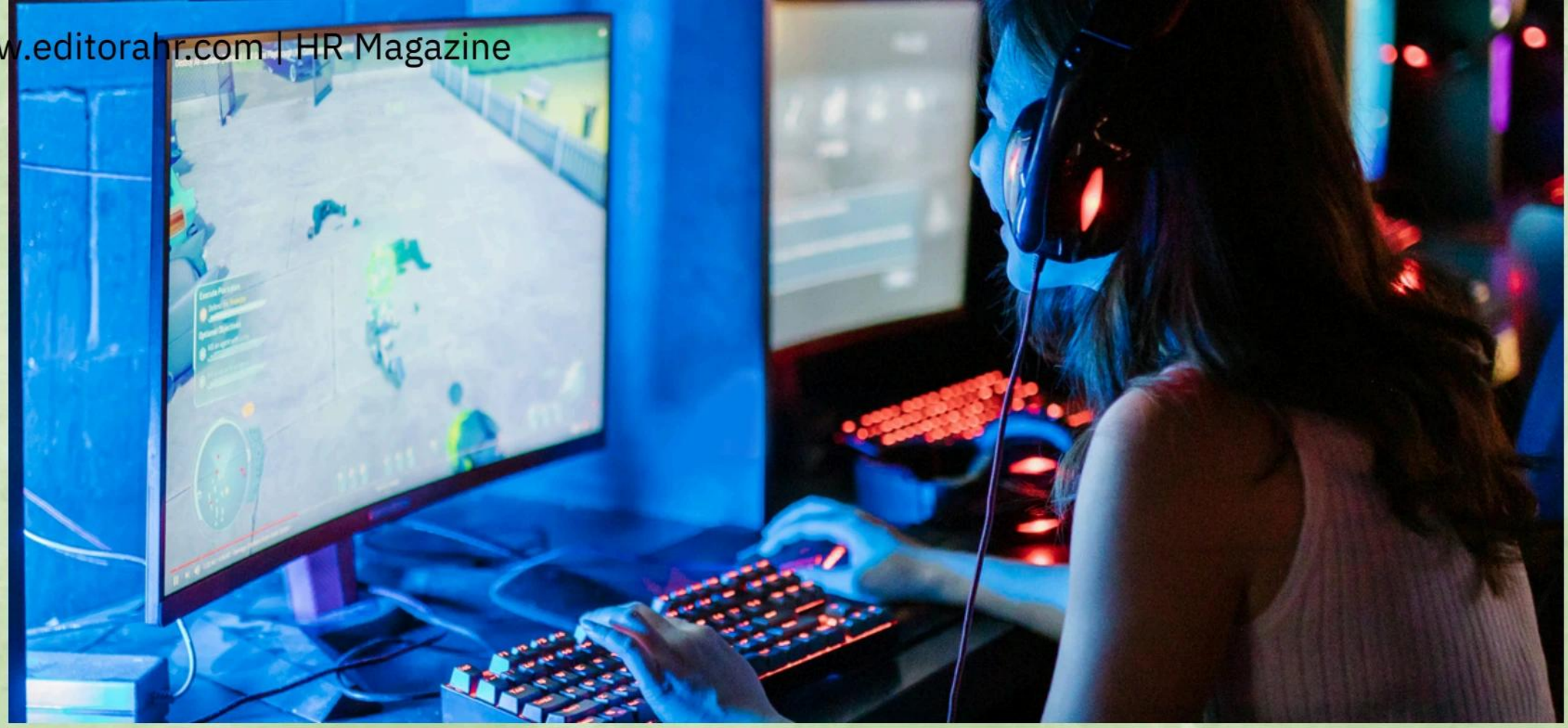
O Hospital mais futurista do Mundo



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

DRONES BOMBEIROS

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



O Salto Quântico: Como a Nova Geração de Computadores Vai Mudar Tudo

Durante décadas, a Lei de Moore previu que o poder de processamento dos computadores dobraria a cada dois anos. Mas o que acontece quando chegamos ao limite dos materiais e das leis da física? A resposta não está em chips menores, mas em uma revolução radical: a computação quântica. Longe de ser apenas um avanço tecnológico, o computador quântico é uma mudança fundamental na forma como processamos informações. Ele não apenas processa mais rápido, mas opera de uma maneira totalmente nova, usando as propriedades misteriosas da física quântica.

Em vez dos bits tradicionais que representam 0 ou 1, os computadores quânticos utilizam qubits, que podem existir como 0, 1 ou uma superposição dos dois ao mesmo tempo. Essa capacidade de existir em múltiplos estados simultaneamente é o que confere a esses computadores um poder de processamento exponencial, capaz de resolver problemas que seriam impossíveis para as máquinas atuais.
Mas o que isso significa na prática?

A Revolução dos Materiais e Medicamentos

Imagine poder simular, átomo por átomo, as interações de uma nova molécula. A computação quântica tem o potencial de revolucionar a descoberta de novos materiais e o desenvolvimento de medicamentos. Cientistas poderiam simular reações químicas complexas para criar supercondutores mais eficientes, baterias mais duráveis ou, em um salto gigantesco para a saúde, projetar medicamentos com precisão molecular, otimizando tratamentos e acelerando a cura de doenças. O processo de pesquisa e desenvolvimento, que hoje leva anos, poderia ser reduzido a meses.

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

O Fim da Criptografia? E a Ascensão da Criptografia Quântica

Um dos maiores desafios e, ao mesmo tempo, uma das maiores promessas da computação quântica, é o impacto na cibersegurança. A maioria dos nossos sistemas de segurança digital, de transações bancárias a comunicações governamentais, é baseada em algoritmos que seriam invulneráveis para computadores convencionais.

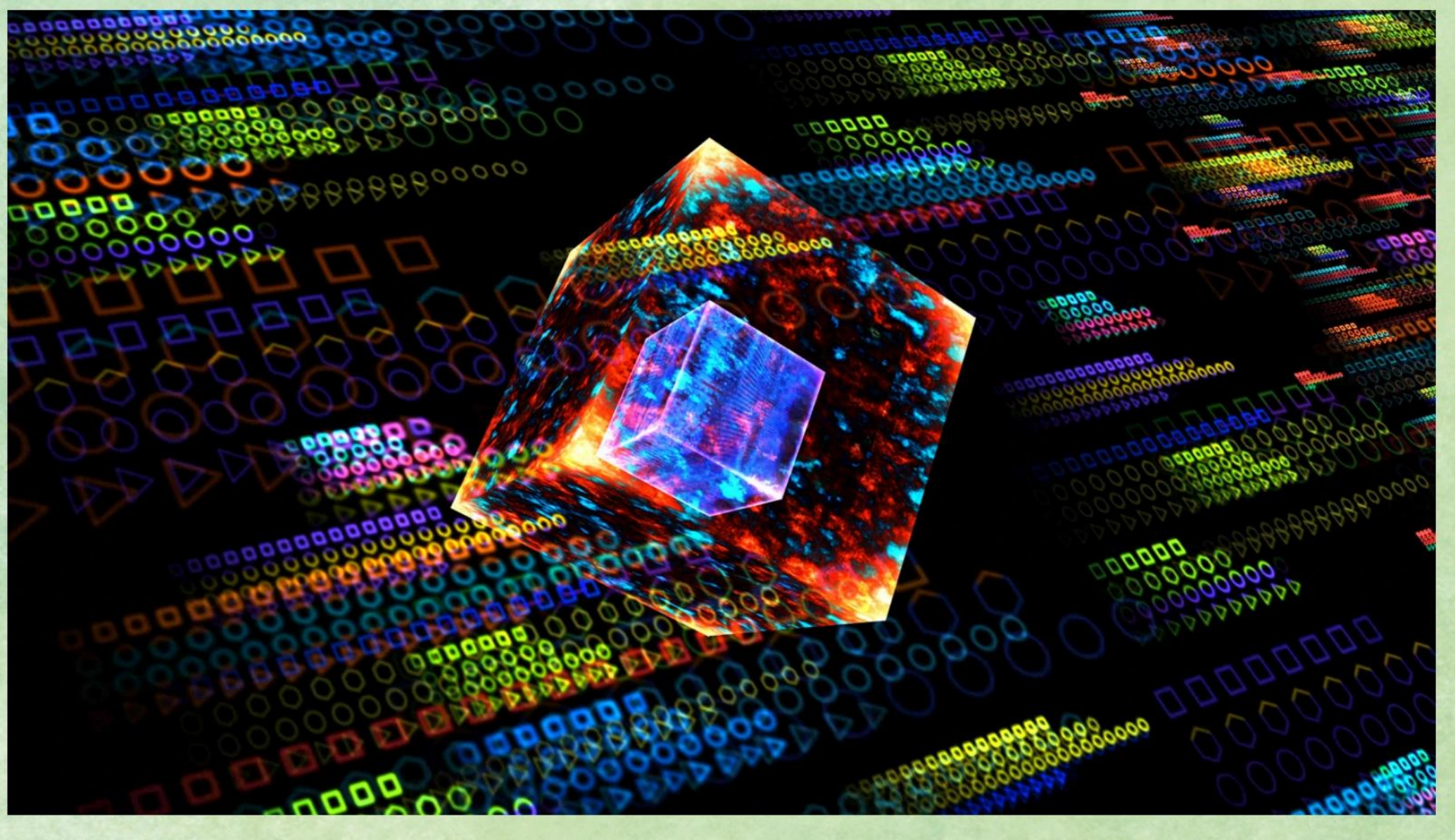
No entanto, um computador quântico em grande escala seria capaz de quebrar esses algoritmos em segundos.

Felizmente, a mesma ciência que cria a ameaça também oferece a solução. A criptografia quântica (ou criptografia pós-quântica) está em desenvolvimento para criar métodos de segurança que sejam robustos o suficiente para resistir a ataques quânticos. A corrida já começou, com governos e empresas investindo pesado para proteger suas informações antes que a era quântica chegue de vez.

O Futuro Já Está em Obras

Embora os computadores quânticos ainda não estejam em uso comercial em larga escala, gigantes da tecnologia e startups já estão construindo máquinas e criando ecossistemas para a computação do futuro. O desafio agora é ir além dos protótipos e construir computadores quânticos estáveis e escaláveis.

A computação quântica não vai substituir o computador que usamos no dia a dia. Pelo contrário, ela será uma ferramenta especializada e incrivelmente poderosa para resolver problemas muito específicos e complexos. O futuro será híbrido, com a computação quântica e a clássica trabalhando juntas. As empresas que já estão investindo em pesquisa e desenvolvimento quântico estão se posicionando na vanguarda de uma revolução que promete redefinir tudo o que conhecemos sobre tecnologia.



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

Reinado soberano das Abelhas Melíferas e as propriedades profiláticas de seus cinco produtos apícolas

Por Tenente Josafá Bispo de Lima



As abelhas melíferas (Apis mellifera) são muito mais que agentes polinizadores indispensáveis para a manutenção da biodiversidade e da agricultura. Elas também produzem uma série de substâncias com propriedades medicinais e terapêuticas reconhecidas desde tempos antigos. São verdadeiras “farmacêuticas voadoras” da natureza.

Elas também produzem uma série de substâncias com propriedades medicinais e terapêuticas reconhecidas desde tempos antigos.
São verdadeiras “farmacêuticas voadoras” da natureza, sendo seus produtos dotados de grande capacidade para prevenir doenças, fortalecer o organismo e promover a saúde da humanidade.

A Origem das Abelhas Melíferas no Brasil

Da colonização portuguesa à africanização moderna:- Uma história de voos, cruzamentos e acidentes reais.

Antes da chegada dos colonizadores às Américas, em todo este território dominado pelos indígenas, só haviam abelhas nativas sem ferrão.

Assim, antes do ano de 1500, o Brasil já era habitado por várias espécies de abelhas nativas sem ferrão, conhecidas como: Jataí (Tetragonisca angustula), Mandaguari, Mandaçaia, Iraí, Arapuá, Uruçu, Tubuna, entre outras.

Essas abelhas, que produziam mel em pequenas quantidades, eram cruciais para a polinização das florestas tropicais, porém, sem o alto rendimento produtivo das abelhas europeias.

As Abelhas Melíferas Europeias, chegaram com os portugueses no século XVI.

Com a chegada dos portugueses e outras nações europeias, vieram também as abelhas Apis mellifera, originárias de: Portugal, Espanha, Itália e França.

Objetivo: polinizar as frutas e culturas agrícolas, trazidas da Europa: (laranja, limão, pera, maçã, uva, etc.) e obter mel em grande escala.

Com o passar dos anos, as abelhas europeias se adaptaram, mas com grandes dificuldades em certos climas brasileiros, sendo menos agressivas e mais sensíveis ao calor e doenças tropicais.

Após 450 anos de consanguinidade entre as colônias europeias, a produção do mel caiu em grande escala, em todo o país, face a docilidade das colônias, onde as abelhas europeias brasileiras, saiam a campo mais tarde e retornavam mais cedo.

Década de 1950 – Chegam as Abelhas Africanas ao Brasil.

Local: Cidade de Ribeirão Preto – São Paulo.

Protagonista: Dr. Warwick Estevam Kerr, renomado cientista e geneticista.

Objetivo: Criar uma abelha híbrida tropical resistente e mais produtiva para o Brasil.

Ele importou 50 rainhas da subespécie Apis mellifera scutellata, da África Subsaariana.

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

Essas abelhas africanas eram: Extremamente produtivas; Resistentes a doenças; Muito adaptadas ao clima quente; Porém... muito mais defensivas/agressivas!

O INCIDENTE HISTÓRICO: A FUGA DAS RAINHAS AFRICANAS

Em 1957, um acidente mudou para sempre a história da apicultura nas Américas: Acidentalmente, 26 colmeias experimentais, foram deixadas com as grades de contenção retiradas, liberando as colônias africanizadas , que escaparam para a natureza, africanizando todas as colmeias de abelhas existentes, à razão de 300 km por ano.



Expansão das abelhas africanizadas pelas Américas

Essas abelhas africanizadas, se espalharam rapidamente por todo o Brasil, América do Sul, América Central e América do Norte (chegando ao sul dos EUA nos anos 1990), Nas décadas seguintes, domínio total das colônias de abelhas africanizadas em todo o Brasil e Estados Unidos.

Características marcantes da abelha africanizada brasileira:

Característica Detalhes

Produção de mel - Alta.

Resistência - Forte contra doenças e clima tropical.

Agressividade - Alta (defendem a colmeia com vigor).

Adaptação - Excelente em regiões quentes. Capacidade reprodutiva - Superior às abelhas europeias.

Como as Abelhas Produzem o Mel.

O processo alquímico das farmácias voadoras do planeta.

1. Coleta do Néctar

Tudo começa quando as abelhas operárias forrageiras saem da colmeia em busca de flores. Com sua língua em forma de canudo, elas sugam o néctar floral — um líquido doce produzido pelas plantas para atrair polinizadores.O néctar é composto basicamente por água e açúcares (glicose, frutose, sacarose).

2. Transporte e pré-processamento no "estômago do mel".

Ao coletar o néctar, a abelha não o digere. Ela o armazena em um órgão especial chamado papinho ou estômago melífero, onde enzimas transformadoras já começam a agir.

A enzima invertase quebra a sacarose em glicose e frutose, iniciando a transformação química do néctar em mel.

3. Regurgitação e Passagem de Néctar de uma Abelha para Outra

Ao retornar à colmeia, a abelha transfere o néctar para outra operária, que continua o processo de evaporação da água e adição de enzimas digestivas.

O néctar coletado tem cerca de 80% de água — mas o mel precisa ter no máximo 20% de umidade, ou fermentaria!

4. Evaporação com Ventilação das Asas

As abelhas depositam o néctar parcialmente transformado em células do favo, e começam a ventilar com as asas para acelerar a evaporação da água.

Este momento é como o “forno” do mel: as abelhas criam correntes de ar contínuas dentro da colmeia para secar e concentrar o néctar.

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

5. Selagem com Cera – O Favo é Lacrado.
Quando o néctar se transforma em mel maduro, as abelhas selam cada célula com uma fina camada de cera. O mel está agora pronto para armazenamento e consumo — seja pelas abelhas ou por nós, humanos maravilhados!
Essa cera é produzida por glândulas na barriga das abelhas jovens.

Resumo do Processo Mágico
Etapa Acontecimento
Coleta Néctar extraído das flores
Digestão enzimática Enzimas quebram os açúcares
Troca de abelhas Regurgitação de uma para outra
Ventilação Água evaporada com batidas de asas
Selagem Mel maduro lacrado com cera



Curiosidade Real:
Para produzir apenas 1 colher de sopa de mel, uma abelha precisa visitar cerca de 2.000 flores...
E uma colmeia precisa de cerca de 80.000 viagens de forrageamento!
Conclusão Dourada:
O mel é o resultado de trabalho coletivo, *alquimia enzimática e arquitetura perfeita* — um símbolo eterno da inteligência das abelhas.
Cada gota contém ciência, poesia e dedicação.

Os cinco produtos mágicos, produzidos pelas abelhas melíferas africanizadas
1. O Mel: O Néctar da Imortalidade
“O mel é mais que doce...
É antibiótico natural, cicatrizante, um presente eterno.
Mesmo após milênios, como nos potes selados das pirâmides egípcias, o mel ainda brilha — sem corromper.”

2. Própolis: O Escudo da Colmeia
“Resina retirada de árvores, como o Carvalho, Eucalipto etc, transformada pelas abelhas em cura líquida.
Antibacteriano. Anti-inflamatório.
Um escudo natural — como se a floresta tivesse sua própria vacina.”

3. Geleia Real: O Elixir das Rainhas
“Enquanto a operária vive poucos 45 dias, se alimentando de mel e pólen, (Pão das Abelhas), a rainha, alimentada apenas por geleia real, vive aproximadamente 5 anos.
Um alimento tão poderoso, que muda o destino de uma larva.
Da insignificância — à realeza.”

4. Cera: O Bálsamo Sagrado
“A cera das abelhas moldou velas sagradas, pomadas cicatrizantes e os segredos dos antigos alquimistas. egipcios”

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

5. Pólen Apícola: O Ouro Multicolorido
“O alimento dos deuses gregos, a nutrição perfeita da natureza.
Rico em tudo o que o corpo precisa,
o pólen é força, imunidade e energia pura.”

6. Apitoxina: O Veneno que Cura.
“O que parece perigoso, pode ser a cura.
A apitoxina — o veneno —
está sendo estudado como um remédio para dores crônicas, artrites, e até doenças neurológicas.”

“Cada produto da colmeia é um legado.
Uma mensagem da natureza à humanidade:
Preservar as abelhas é preservar a saúde da Terra.
É manter viva a maior e mais antiga farmácia do mundo...
As colmeias e as abelhas.”

Citação Inspiradora
“A colmeia é um laboratório divino. E os produtos que dela saem são bençãos naturais destinadas à saúde do corpo, da mente e da alma.”
— Conselheiro Real da Corte das Abelhas
“As abelhas não produzem apenas alimentos... Elas produzem futuro.”



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



Problemas com remoção de Abelhas, Vespas e Marimbondos?

Chame os Caça Abelhas

fones: 011 - 2623-6149

98521-4665

Mais de 30 anos, protegendo nossos principais polinizadores!

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

Vídeos Geniais Feitos em IA

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 LG

Os doces de Cássia Biaggioni: o sabor que desperta o desejo

Cássia Biaggioni não faz apenas doces; ela cria experiências que capturam o nosso desejo por completo. Em sua cozinha, cada ingrediente é misturado com um cuidado que transcende a receita, criando algo que irresistivelmente nos chama para provar.

Quando você vê um dos doces de Cássia, a vontade já começa. A riqueza das cores, a perfeição das texturas e a apresentação elegante imediatamente ativam um gatilho para o prazer. É a visão que nos convida, gerando uma antecipação deliciosa antes mesmo da primeira mordida. Essa vontade de provar é uma resposta a um estímulo cuidadosamente criado para despertar a alegria e a expectativa do paladar.

A maestria de Cássia está em transformar essa vontade inicial em uma satisfação profunda. Cada mordida é uma revelação: um equilíbrio de sabores complexos e uma textura que derrete na boca. O sabor rico e a qualidade dos ingredientes reforçam a memória da experiência, criando uma conexão emocional com aquele momento. Por isso, depois de provar, você não apenas se sente satisfeito, mas também fica com a lembrança vívida daquele momento de puro prazer.

Doçura, profissionalismo e paixão em cada detalhe

Além de despertar o paladar e a vontade, o trabalho de Cássia Biaggioni se destaca pela excelência em cada detalhe. A higiene é uma prioridade total em sua cozinha. Cada doce é preparado em um ambiente impecável, garantindo a tranquilidade e a confiança de cada cliente.

A pontualidade é outro pilar de seu serviço. Os pedidos são entregues no prazo, frescos e prontos para serem apreciados. Esse compromisso com o cliente reflete a seriedade e o profissionalismo que Cássia dedica ao seu ofício.

E para completar a experiência perfeita, a alta qualidade de seus doces é oferecida a um preço acessível. Cássia acredita que todos devem ter a chance de sentir a alegria genuína que um doce feito com paixão e carinho pode proporcionar.

Com Cássia Biaggioni, saborear um doce é uma experiência completa: ela nutre não só o corpo, mas também a alma, satisfazendo a vontade e provando que a verdadeira doçura está na união do talento culinário com a paixão e o profissionalismo. Seus doces são mais do que uma sobremesa; são uma celebração do sabor, da arte e da felicidade.

feito com amor



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







Encomendas Tel. 11- 99482-4114









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



seção **SAÚDE E BEM ESTAR**



21 de Setembro
DIA NACIONAL DA lUTA DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Por Dra. Cláudia Araújo

Setembro, a estação do florescer da primavera. No encantamento do Dia da Árvore, 21 de setembro, também celebramos o Dia Nacional da Luta das Pessoas com Deficiência. Há cerca de um bilhão de pessoas com deficiência (PcD), igual a 15% da população mundial. No Brasil, de acordo com o IBGE, 2023, temos 18,6 milhões de pessoas, o que corresponde a 8,9% da população.

O que é deficiência? Toda perda ou anormalidade de uma estrutura ou função anatômica, fisiológica ou psicológica que gere incapacidade para o desempenho das atividades, dentro do padrão considerado normal para o ser humano. A deficiência pode ser física, auditiva, visual, mental e até múltipla. Pode existir desde o nascimento ou ser adquirida durante a vida. Deficiência física - alterações que comprometem a realização de determinada atividade física. Violência e acidentes são causas frequentes da deficiência física. Deficiência auditiva -perda bilateral, parcial ou total da audição. Deficiência visual- apresenta cegueira ou baixa visão. Deficiência mental - Afeta o funcionamento intelectual da pessoa.

Importância da inclusão e da acessibilidade Pessoas com deficiência são mais vulneráveis a abusos, muitas vezes não frequentam a escola e encontram dificuldades para entrar no mercado de trabalho. Muitos empregadores acreditam que essas pessoas não são capazes de realizar o trabalho com eficiência, e não priorizam a construção de um ambiente acessível. Elas enfrentam discriminações múltiplas, o que exige políticas públicas de acessibilidade e integração nas áreas de saúde, educação, lazer e meios de subsistência. É prioridade garantir que tenham acesso a direitos e proteção de acordo com suas necessidades específicas, para que todos possamos florescer com a primavera.



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

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



Mini Bio

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

Mulher Invisível

Por Maristela Pozitano



Naquele dia 1º de março era chegada a hora.
Embora tenha havido uma tentativa de aborto.
Lá estava ela, mais uma "Maria", nascendo, derramando suas primeiras lágrimas. A quinta filha, sua mãe, "Maria das Dores", já cansada na lida da sobrevivência, com mãos calejadas, tinha mais uma filha para criar, sem ninguém para ajudar, não podia trabalhar, dependente, carente, muitas cobranças para dar conta.
Com tantas responsabilidades, obrigações e agressões por parte de seu marido, carregava apenas desesperança.
Quando se manifestava contra as injustiças que sofria, praticadas por ele, mais apanhava e menos força tinha para reagir.
Enjaulada dentro dessa situação, pensou: mais uma menina que vai virar mulher, será que vai ser diferente com ela?
Maria das Dores seguia os dias amamentando Mariazinha, com seu leite branco com gosto de amargura.
Mariazinha sobreviveu às surras e aos maus-tratos de seu pai. Como muitas outras meninas que crescem, sonhava com um príncipe encantado que viria buscá-la, num lindo cavalo branco, e a resgataria de suas dores, da violência, de suas desilusões, de uma vida marcada pelo medo, insegurança e rejeição.
O príncipe não chegou num cavalo, veio montado num possante de quatro rodas para impressionar.
Chegou como quem não queria nada, querendo tudo.
Começou a agredi-la, depois pedia perdão de joelhos, prometendo que isso não iria mais acontecer, jurava amor eterno, trocava por uma noite de amor.
Logo tudo se repetia, inclusive o pedido de perdão e novas promessas.
Mariazinha não mais sorria, não mais cantava para os filhos, não saía, só cumpria com as obrigações cuidando da casa e dos filhos. Sobrevivia.
Ela perdera as contas de quantas vezes o perdoou, apenas por ser o pai de seus filhos. Mas, no corpo, registradas estavam as cicatrizes.
O príncipe que virou sapo foi incentivado pelos amigos a comprar uma arma, acreditando confortavelmente que era para proteger sua família. Falsa promessa!

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



Mariazinha pensou: uma arma dentro de uma casa com um homem descontrolado só serve para ferir ou para matar.

Mariazinha estava de bolsos vazios, porque não podia trabalhar, de coração inchado de dor, de dúvidas, de medo.

Mariazinha reuniu todas as suas forças e pediu ajuda. Porém, a ajuda não veio.

Foi julgada, condenada e declarada culpada. Em seguida, lhe disseram:

Os homens são assim mesmo,

Não reclame,

Você mora num lindo apartamento,

As contas estão pagas,

Sua geladeira está sempre cheia,

Você não precisa nem trabalhar,

Você é que tem muita sorte.

O que essas pessoas não queriam era se envolver com as marcas em seu corpo e em sua alma.

Foi então que Mariazinha passou de “vazia” para “invisível”.

Quanto mais invisível ficava, mais as pessoas à sua volta se sentiam confortáveis.

No dia de seu aniversário, Mariazinha acordou e tomou uma decisão. Sem dar um grito, sem alarde, pensou no que todos profetizaram como seu destino de subserviência, enfrentou seu agressor e ouviu-se apenas um estampido.

Aquele homem que agredia e depois se arrependia não teria mais que pedir perdão.

Mariazinha, depois de ser agredida e machucada, sempre pedindo clemência por sua dor, recebeu cruelmente um tiro certeiro no coração.

Seu corpo ficou estendido no chão, marcado e ensanguentado.

Mariazinha descansou, disseram os mesmos que a encorajaram a ficar.

Por um dia, passou de “invisível” para “notícia” no jornal e nas redes sociais.

Depois, seu nome foi esquecido e voltou a ser invisível, como tantas outras Marias com as quais foi se juntar.

E ficou a pergunta no ar:

E agora, Mané?

Mariazinha não tem mais fome,

Mariazinha não mais pode apanhar,

Mariazinha não mais pode reclamar,

Mariazinha não mais vai perdoar

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

Os filhos, órfãos de mãe, ficarão encarcerados com o matador. E o que se tornarão?

Mariazinha, filha de Maria das Dores:



Por ser forte,

por suportar,

tentando a sorte,

encontrou a morte...

E agora, Mané, qual juiz vai te condenar?



Mini Bio

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.

“Idealizadora e apresentadora do “Programa Trilha Social” exibido na TV
Assembleia 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, constela-
ção estrutural e coaching sistémico, terapeuta integrativa, tanatóloga, mestra em Reiki, cro-moterapêuta, 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 in-trodução 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

O Atual Cenário da Violência Contra a Mulher: Mundo e Brasil

Por Maristela Pozitano

A violência contra a mulher permanece como um dos maiores desafios globais da atualidade. Apesar dos avanços em políticas públicas e na conscientização social, os números ainda são alarmantes e revelam a urgência de ações conjuntas e contínuas.

Cenário Mundial

A cada ano, organismos internacionais e organizações da sociedade civil divulgam relatórios que evidenciam a gravidade do problema.

Aumento dos relatos – Durante períodos de crise, como a pandemia de COVID-19, houve crescimento expressivo nos casos de violência doméstica. O isolamento social e as restrições de mobilidade dificultaram a busca por ajuda e a saída de situações abusivas.

Conscientização crescente – Nos últimos anos, a ampliação do debate público e a mobilização social encorajaram mais mulheres a denunciar abusos e a buscar justiça.

Avanços legislativos – Diversos países vêm fortalecendo leis e políticas de enfrentamento à violência de gênero, com medidas de proteção às vítimas, campanhas de sensibilização e capacitação de profissionais da saúde e do sistema de justiça.

O papel da tecnologia – As redes sociais e a internet, embora sejam usadas para assédio e disseminação de discursos de ódio, também se tornaram ferramentas importantes de mobilização, informação e apoio às vítimas.

Desafios persistentes – Entre os principais entraves estão a subnotificação dos casos, a impunidade dos agressores, a falta de recursos para atendimento e o estigma social que ainda silencia muitas mulheres.

Necessidade de ação coletiva – Para que haja mudanças significativas, é fundamental que governos, sociedade civil, setor privado e comunidade internacional atuem juntos em prol da igualdade de gênero e da construção de uma cultura de respeito e não violência.

Cenário no Brasil

O Brasil enfrenta um quadro ainda mais preocupante. Os índices de violência contra a mulher estão entre os mais altos do mundo e revelam uma realidade marcada por desigualdade, machismo estrutural e fragilidades institucionais.

Estatísticas alarmantes – Segundo o IPEA, em 2019, uma mulher foi morta a cada sete horas no país. Em 2020, o Monitor da Violência do G1 registrou 1.350 casos de feminicídio, quase quatro por dia.

Cenário no Brasil

O Brasil enfrenta um quadro ainda mais preocupante. Os índices de violência contra a mulher estão entre os mais altos do mundo e revelam uma realidade marcada por desigualdade, machismo estrutural e fragilidades institucionais.

Estatísticas alarmantes – Segundo o IPEA, em 2019, uma mulher foi morta a cada sete horas no país. Em 2020, o Monitor da Violência do G1 registrou 1.350 casos de feminicídio, quase quatro por dia.

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

Feminicídio – Reconhecido como crime em 2015, o feminicídio continua crescendo. Ele escancara o caráter de gênero da violência, em que mulheres são mortas simplesmente por serem mulheres.
Avanços legais – A Lei Maria da Penha e a Lei do Feminicídio são reconhecidas internacionalmente, mas sua aplicação ainda enfrenta entraves como falta de recursos, de capacitação e de integração entre os órgãos competentes.
Aspectos culturais e sociais – O machismo, a desigualdade de gênero e a objetificação da mulher, amplamente reproduzida na mídia, perpetuam um ciclo de violência difícil de romper.
Caminhos para a Mudança
Reduzir a violência contra a mulher exige estratégias integradas e permanentes. Entre as principais ações destacam-se:
·Educação pela paz nas escolas - trabalho preventivo através da música, teatro, fotografia, cinema, pintura, poesia e arte em geral.
Educação e conscientização – Inserir temas como igualdade de gênero, respeito e consentimento desde a infância.
Campanhas de sensibilização – Combater estereótipos, promover o respeito e incentivar denúncias.
Fortalecimento da Lei Maria da Penha – Investir na capacitação de profissionais da saúde, da segurança e da justiça.
Ampliação da rede de atendimento – Delegacias especializadas, centros de acolhimento e casas-abrigo acessíveis e eficazes.
Empoderamento econômico – Apoiar mulheres em situação de vulnerabilidade com políticas de geração de renda e empreendedorismo.
Combate à impunidade – Garantir investigações céleres e punições rigorosas aos agressores.
Engajamento masculino – Incluir homens e meninos como aliados, promovendo novas referências de masculinidade.
Acesso à saúde e apoio psicossocial – Oferecer acompanhamento físico, psicológico e jurídico às vítimas.
Monitoramento e avaliação – Criar mecanismos de acompanhamento para medir os avanços e corrigir falhas.



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

Em minha experiência atuando como voluntária pela paz, refleti que a violência contra a mulher não é apenas um problema individual, mas uma questão estrutural que afeta toda a sociedade. A sociedade civil que faz o bem é muito maior, mas por não estar organizada perde terreno para os que criminosos que são extremamente organizados e ativos em todas as esferas, tanto que são conhecidos como crime organizado.

Por outro lado, por não encontrarem respaldo, as organizações não governamentais que batem a porta dos poderes, muitas vezes com estratégias e tecnologia de ponta para a solução, deixam de ser implantadas. Por vezes quando conseguem alguma colaboração, é apenas pontual. Muitos projetos tem como autores aqueles que sofrem diretamente com a violência, por falta de continuidade as ações ficam isoladas e enfraquecidas. O cenário ideal para vários projetos é ser contínuo, para que se tenha uma evolução e fortalecimento das ações propostas.

Convido você a fazer parte desta grande ciranda do bem. Faça a sua parte e se engaje em projetos sociais que defendem a vida em sua cidade.

Ajude a preencher este vácuo entre a paz que desejamos e a mobilização social que precisa para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

Seguem algumas sugestões e linhas de trabalho:

· Criar meios de conscientização de que juntos somos força.
· Planejar passos e flexibilizar a medida do necessário.
· Tomar providências para o que é urgente, o que é necessário e o que é imediato.
· Planejar a médio e longo prazo
· Exigir dos poderes uma campanha contínua em defesa da vida.

O convite está feito, fazer a sua parte é praticar a força da cidadania.
Lembrem sempre que juntos somos a força que pode transformar o mundo.

A paz no mundo começa dentro de cada ação que praticamos.

Faça parte da solução.

Maristela Pozitano
Escritora / Comendadora da Paz



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

Conheça a Neurocibernética, o Reset Mental que Pode Transformar Sua Vida!

Por Dr. César Cezar



Você sabia que existe uma metodologia inovadora e científica que promete reorganizar a mente e libertar as pessoas dos ciclos automáticos de comportamentos que limitam sua performance pessoal e profissional? Talvez já tenha escutado falar em Coaching, PNL, Leader Training ou Master Mind, mas nessa matéria exclusiva, você vai descobrir que existe uma ferramenta diferenciada, capaz de impactar diretamente sua saúde, seus relacionamentos e sua performance em todas as áreas da vida! O nome dela é Neurocibernética, e sua proposta é interessante e ousada: realizar um verdadeiro Mind(re)set.

Resetando o seu Cérebro

Quando um computador trava ou perde desempenho, ninguém joga o aparelho fora. A solução é resetar para restaurar suas configurações originais. A boa notícia é que os neurocientistas descobriram que o mesmo pode ser feito com a mente humana. Afinal, ninguém nasce ansioso, depressivo ou limitado por traumas e bloqueios mentais. Esses estados surgem ao longo da vida, a partir das interpretações errôneas dos acontecimentos. A Neurocibernética inova ao ir além da simples motivação. Utilizando técnicas embasadas em Neurociência, ela oferece meios de Sincronização das Respostas Cerebrais (Neocórtex, Sistema Límbico e Complexo R), reorganizando os Modelos Mentais que determinam nossa forma de pensar, sentir e agir.

Modelos Mentais: os Scripts invisíveis da vida

Nosso Cérebro funciona como um Sistema Cibernético, ou seja, ele recebe estímulos, executa rotinas e oferece respostas automáticas. Esses padrões de respostas, são chamados na metodologia de Modelos Mentais, e eles são criados pelos chamados “Códigos de Sobrevivência”. Todas as vezes que você teve uma dor física ou emocional (ou ambas associadas), entrou em atividade a F.C.A. (Função Cibernética Adaptativa) que serve para criar uma interpretação do ocorrido e gerar um comportamento automático de sobrevivência. O problema é que, muitas vezes, a F.C.A. forma comportamentos a partir de interpretações distorcidas (mal adaptativas) da realidade e que trazem resultados insatisfatórios (Resposta Cerebral não Sincronizada).

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

Imagine uma criança que está crescendo carente do afeto de seus pais que nunca têm tempo, mas que ao se machucar no quintal, recebe atenção e carinho. Sua mente pode registrar: “para receber afeto, preciso me ferir!” Esse Script, uma vez aprendido pela Seção Automática da Mente (similar ao subconsciente), vai se repetir inconscientemente ao longo da vida adulta, gerando padrões de queixas, vitimização, frustrações, estresse ou autossabotagem. Assim, os relacionamentos, as finanças e a saúde passam a refletir esse Modelo Mental disfuncional, e a pessoa viverá repetindo o mesmo ciclo de fracasso, por mais que tente mudar conscientemente.

Autômatos de nós mesmos

Se observarmos com atenção, veremos que vivemos como autômatos, isto é, dormimos sempre do mesmo lado da cama, sentamos na mesma cadeira para tomar o café da manhã, vamos e voltamos do trabalho pelo mesmo caminho, seguimos rotinas diárias idênticas, reagimos aos problemas da mesma forma etc. Tudo isso é o resultado dos seus Programas Mentais de Sobrevivência que estão em constante execução. A grande questão é: será que esses Modelos estão trazendo os resultados satisfatórios que você espera? Observando como a maioria das pessoas vive e analisando os resultados que elas normalmente obtêm nas finanças, nos relacionamentos e na saúde, parece claro afirmar que a resposta é negativa.

A ruptura dos Ciclos de Repetição

É aí que entra a Neurocibernética. Sua metodologia permite mapear padrões, identificar bloqueios e resetar rotinas mentais com erros cognitivos. Com técnicas específicas, é possível “deletar” crenças limitantes e substituir os Modelos Mentais prejudiciais por novos mais adaptativos à realidade da pessoa, mais funcionais e mais saudáveis. Na prática, isso significa libertar-se definitivamente da repetição automática que aprisiona tantas pessoas em problemas financeiros, afetivos, de saúde ou de baixo desempenho pessoal e profissional. A metodologia já é utilizada com sucesso em Psicoterapia Comportamental Cognitiva e também em palestras e treinamentos corporativos. Aprender a Sincronizar as suas Respostas Cerebrais significa sobretudo, recuperar a sua capacidade de escolher conscientemente suas ações, melhorando muito a sua vida, ao invés de apenas viver reagindo como um robô mal programado.



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

O poder do Reset Mental A Neurocibernética mostra que a mente pode ser reeducada. Com um processo dinâmico e estruturado, é possível resgatar o controle sobre pensamentos, sentimentos e comportamentos, promovendo mais equilíbrio, clareza, assertividade e qualidade de vida. Em um mundo onde tantos métodos prometem mudanças, a Neurocibernética se destaca por unir Neurociência à prática comportamental, oferecendo não apenas motivação, mas uma transformação real da mentalidade que causa mudanças profundas e duradouras no comportamento. Afinal, se você pode resetar sua mente, você pode reescrever a sua história!

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

Mini Biografia

Dr.César Cezar
Profissional com trajetória consolidada em inovação, pesquisa e desenvolvimento na área de Nutrição, Saúde e Wellness, tanto humano quanto animal. Destaque pela criação de produtos pioneiros, metodologias exclusivas e contribuições siognificativas à ciência, saúde pública e alta performance.
Psicoterapeuta Comportamental Cognitivo Psicanalista Clínico
Embaixador e Diplomata Civil Humanitário Diretor do Depto. de Saúde dos Integrantes das Forças Internacionais de Paz da ONU
instagram.com/cesarcezar_joylife plus



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

A História Verídica de Fabiana

Por Fabiana Ribeiro



Fabiana Ribeiro nascida no dia 20/08/1983 na maternidade Xavier Lisboa, Itajubá MG.
Filha de Adilson Ribeiro e Maria de Lourdes da Silva Ribeiro. Descobriu um mundo que talvez muitos não merecem ou ninguém merece passar.
Fui criada pelos meus pais biológicos até os 9 anos de idade, quando fui entregue a minha vó parterna.
Antes de ser entregue, aos 7 anos de idade, lembro como se fosse agora.
O gás da minha casa tinha acabado, meu pai tinha a famosa conta na venda, e ele pediu para que fosse entregue o gás, sozinha em casa chegaram 2 rapazes, um deles trocou o gás e ao mesmo tempo me olhava, olhava com um olhar de intensidade, eu tímida abaixei a cabeça, foi quando o rapaz que estava trocando o gás me disse: vc não quer dar um abraço no seu irmão, eu levantei a cabeça o encarei e meus pais chegaram naquele momento.
Lembro do cão vigia que tínhamos em casa, vivia acorrentado no cabo de aço, meu irmão por não querer encarar a minha mãe, quase foi mordido pelo cachorro no momento de fuga. Eles foram embora, e eu questionei o que estava acontecendo, com 7 anos, sem experiências da vida , só entendi que minha mãe havia abandonado meus 2 irmãos e 1 era esse que entregou o gás.
As horas, minutos,segundos, meses anos ia passando.
Eu apanhava muito dos meus pais, apanhava mesmo de ficar com marcas e sem motivos.
Foi quando decidi sair de casa aos 9 anos e morar com minha avó;
Uma infância sofrida marcadas, por traumas, choro. Aos 10 anos perdi minha vó, foi o momento mais doloroso da minha vida, pois ela era minha base
Aos 12 anos conheci Paulo , numa festinha de carnaval que tinha na cidade. No dia seguinte fomos morar juntos, Paulo era uma pessoa agressiva, bebia muito, o salário era todo para bebida, vivi com ele 2 anos até que conheci o Cássio, pai do meu filho primogênito.
Fui morar com o Cássio,logo tive meu primeiro filho, que hoje tem 24 anos, separei do Cássio ainda grávida, ele bebia muito, não havia esperanças ao lado dele.
Foi quando conheci o Emerson que acabou assumindo o Papel de pai, porém foi passado o tempo vi que também não estava dando certo devido a falta de vontade dele trabalhar.
Separei dele e logo conheci o pai da minha filha que completou 20 anos .
Bebia muito também, sem convivência com meus pais . Mãe já de 2 filhos 20 anos.
Fui morar numa vila com meus 2 filhos, acabei encontrando com um rapaz bem mais velho que eu não época, era motorista da linha aonde eu estudava.
Conversando , mais uma tentativa frustada de ser feliz fui morar com ele, foi a pior fase da minha vida.
Apanhava muito, ele bebia e se descontrolava, tive uma filha com ele que nasceu prematura, de tanto que eu o apanhava
Nessa fase minha mãe reaproximou, porém me via roxa e dizia que não podia fazer nada, para ela era uma felicidade vê eu apanhando, isso era nítido na feição dela Até que me separei dele e fui morar em outro bairro, Comecei a trabalhar, trabalhei pouco tempo em 2 serviços até que uma rede de supermercado me contratou em 2012.

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

Nessa época conheci Dalton pai dos meus dois filhos caçulas, vivemos 10 anos ,separamos no ano de 2022 , de lá para cá nem visita meus filhos, nem pagamento de pensão No mesmo ano foi uma coisa atrás da outra, meu irmão que também abandonado pela minha mãe tirou sua vida, se pendurando numa árvore.
Fui desligada do meu trabalho. Desnorteada com tudo resolvi sair de Itajubá.
Em 2017 numa gravidez não planejada, descobri que perdi um rim, foi uma luta para salvar meu filho e Meu filho nasceu.
E no dia 20 de agosto de 2017 retirei o rim numa cirurgia de 10 horas.
O que quero trazer aqui , é uma lição de vida que não é fácil e que muitos seres humanos passam.
Muitas mulheres a cada 5 minutos, são violentadas , e muitas das vezes perdendo a própria vida por homens completamente desequilibrados.
O que quero mostrar com a minha história, que costumo dizer se torcer sai sangue, que sempre há uma luz no fim do túnel Fácil?
Não é, nunca será.
Mas existe um Deus que pode trabalhar na sua vida, e te dar forças que nem mesmo você sabe que tem. Hoje vivo num viralejo, fora da minha cidade, criando meus dois filhos caçulas.
Com sacrifício, vivo do auxílio Brasil, pago aluguel.
Alimentação? Doação
Fabiana, vc ainda acredita que sua vida pode melhorar? Acredito
Acredito que dias melhores virão, eis que tudo se faz novo.
Essa minha história real, quero compartilhar com vc, que sofre, as vezes faz uso de medicamentos, vive sozinha(o) , acredite, Deus tem um plano na sua vida. Como tem na minha. Se estamos aqui vivos, podendo compartilhar história, momentos, acredite.
Seu final será lindo, porque Deus está trabalhando a seu favor.
Quando eu coloquei um ponto final em minha história, Deus colocou mais dois pontinhos e escreveu continua, pois capítulos melhores virão.



eu e meus filhos



Filhos são minha luz

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





SEÇÃO ABFIP - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS FORÇAS INTERNACIONAIS DE PAZ

WWW.EDITORAHR.COM

Suez

FIP

BRASIL

UN

UN

PEACEKEEPER

Solenidade da ABFIP em Comemoração ao dia do Veterano em 11/08/2025













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

Solenidade da ABFIP em Comemoração ao dia do Soldado em 27/08/2025











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

Das Forças Policiais do Brasil ao topo das Forças Armadas dos EUA: O Sargento Eliel Teixeira, o Comendador que honra o Brasil na Califórnia

Entrevista concedida pelo Sargento Eliel Teixeira para a HR Magazine

A segurança pública é um campo em constante evolução, e a troca de experiências entre nações se tornou crucial para o aprimoramento das forças policiais. Esta reportagem mergulha na trajetória de um profissional brasileiro que fez da ponte entre a Polícia Militar de São Paulo, a Polícia Federal e agências de segurança dos Estados Unidos o centro de sua atuação.
Ele compartilha como o intercâmbio vai além da transferência de conhecimento, sendo uma via de mão dupla que visa a melhoria contínua do serviço à sociedade. Sua história, marcada por uma carreira nos EUA e um compromisso com a gestão de grandes incidentes e ações sociais, oferece uma perspectiva única sobre o futuro da segurança e da preparação para emergências.

A Jornada de São Paulo a Los Angeles

A trajetória profissional não estava inicialmente traçada no mapa da segurança pública. Nascido no Brasil e imigrando para os Estados Unidos em 2000, o foco inicial era a iniciativa privada. Com formação em administração pública, a primeira experiência de trabalho foi na gestão de projetos de telefonia em presídios, o que o aproximou do Departamento do Xerife do Condado de Los Angeles.
Foi através de um "ride-along", um programa que permite a civis observarem o trabalho policial de dentro da viatura, que a curiosidade se transformou em vocação. "Durante o turno, decidi que gostaria de fazer o concurso," ele revela. O processo seletivo, notavelmente rigoroso—onde de cada mil inscritos, apenas um é contratado—, solidificou sua decisão. Desde 2007, ele atua no departamento, tendo passado por diversas áreas, do sistema penitenciário à gestão tática.









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



Intercâmbio e o Estreitamento de Laços Policiais

Uma das marcas de sua carreira é o papel de elo entre as forças de segurança de dois países. Ele enfatiza que a parceria é sobre "troca, não sobre ensino", visando o aprimoramento mútuo.

O primeiro grande intercâmbio, em 2011-2012, envolveu a Polícia Federal e a PM do Distrito Federal em preparação para a Copa do Mundo. Por intermédio da embaixada americana, grupos táticos brasileiros participaram de cursos de alto risco nos EUA. O sucesso da colaboração foi tal que o time de instrutores, incluindo ele, veio ao Brasil a convite do Comando Geral da PM para observar a implementação das novas técnicas.

O primeiro grande intercâmbio, em 2011-2012, envolveu a Polícia Federal e a PM do Distrito Federal em preparação para a Copa do Mundo. Por intermédio da embaixada americana, grupos táticos brasileiros participaram de cursos de alto risco nos EUA. O sucesso da colaboração foi tal que o time de instrutores, incluindo ele, veio ao Brasil a convite do Comando Geral da PM para observar a implementação das novas técnicas.

A Gestão de Crises e a Preparação para o Futuro

Sua expertise se estende à gestão de incidentes de grande escala e desastres, atuando em eventos como incêndios florestais e terremotos, além do planejamento de eventos de grande porte como o Super Bowl e as Olimpíadas de 2028. Ele é um instrutor certificado no Sistema de Comando de Incidentes (ICS), uma doutrina americana para gestão de emergências. Em uma parceria inédita, ele certificou instrutores da PM e do Corpo de Bombeiros de São Paulo, tornando-os os primeiros no Brasil a receber essa capacitação internacional.

Sua visão sobre segurança vai além da resposta imediata. Ele defende uma mudança de mentalidade na comunidade sobre a preparação individual para emergências. "Se algo catastrófico acontecer, as forças de segurança podem estar sobrecarregadas," ele alerta, enfatizando a importância de as famílias estarem preparadas para se manterem autossuficientes por pelo menos uma ou duas semanas.





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



Além da atuação profissional, ele é um reservista ativo no Exército dos EUA, com a patente de Tenente, e se dedica a ações sociais através das Olimpíadas Especiais desde 2015. Sua participação inclui a arrecadação de fundos e o aumento da conscientização sobre pessoas com deficiência, mostrando o comprometimento em servir a comunidade em diversos níveis.

Seu histórico demonstra uma carreira singular, marcada pela cooperação internacional e uma visão holística da segurança, que une o preparo técnico, a responsabilidade social e a inovação tecnológica.





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



Em um evento que celebrou a carreira de sucesso do Sargento Eliel Teixeira, ele foi oficialmente condecorado com a prestigiada Comenda do Elo Social. A honraria, concedida por indicação do Comendador Dom Helio Reis, reconhece os serviços notáveis de Teixeira nas forças policiais das Forças Armadas dos EUA.

A premiação é um testemunho de sua trajetória impecável, marcada por um profissionalismo exemplar e dedicação incansável. O trabalho do Sargento Eliel Teixeira vai além das fronteiras, servindo como um elo entre o Brasil e os Estados Unidos e demonstrando excelência em sua atuação nas Forças Armadas Americanas.

Essa condecoração reforça o impacto positivo de sua carreira e celebra seu comprometimento em servir e proteger, enaltecendo não apenas suas conquistas individuais, mas também a honra que ele traz ao seu país de origem.

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

Cabo PM Santana: o Herói que enfrentou o perigo e foi baleado em serviço

Pela Jornalista Joyce Reis



Uma ocorrência de rotina se transformou em um ato de bravura para o Cabo PM Santana. Em patrulhamento pela Zona Sul de São Paulo, a equipe de Rádio Patrulhamento com Motocicletas (RPM) da Polícia Militar foi acionada para atender a uma série de assaltos a pedestres. O relato dava conta que três motocicletas estariam envolvidas nos crimes.

Agindo rápido, a equipe iniciou o cerco e avistou três motos em fuga na contramão pela Rua Centro Africana. A perseguição se intensificou na Avenida das Nações Unidas, onde as três motos se separaram e cada uma tomou um rumo.

Foi então que o Cabo Santana se destacou. Em sua perseguição à moto modelo CG 160 azul, o criminoso, que estava com uma "bag" vermelha, colidiu com a motocicleta policial M-01480 de seu parceiro Soldado PM Patez que foi ao chão e teve danos. Mesmo com a dificuldade de levantar o veículo, desentortar o guidão e a roda, o Soldado Patez não desistiu e continuou na perseguição para apoiar o seu parceiro.

Em um ato de coragem, o Cabo PM Santana, sozinho, encurralou e deteve o criminoso. Ele pediu apoio pelo rádio, informando que o criminoso estava resistindo e que outros indivíduos tentavam libertá-lo, inclusive arremessando pedras para acertar o militar. Foi em meio à confusão que a tragédia aconteceu.

Em seguida, o Cabo informou pelo rádio que tinha sido baleado. Sangrando intensamente no pescoço, ele ainda teve sua pistola, munições e carregador roubados. Quando o reforço chegou, Santana estava no chão, mas consciente.

A equipe agiu imediatamente e estancou o sangramento com gaze hemostática. Ele foi levado ao Hospital das Clínicas pelo helicóptero Águia 14 e foi submetido a exames médicos que constataram que o projétil da arma de fogo transfixou seu pescoço atingindo e gerando fratura na quarta vértebra da coluna cervical C4. O ato heroico do Cabo PM Santana demonstra a coragem e a dedicação dos policiais militares que arriscam suas vidas para proteger a população.



Tomografia da fratura na vértebra C4

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

Ele agora se recupera em casa após Alta médica do Hospital das Clínicas e seu ato de bravura foi reconhecido por todos. O caso está sendo investigado, o criminoso que subtraiu a arma do Cabo PM Santana foi preso alguns dias depois e o armamento foi recuperado, um terceiro indivíduo que arremessou pedras durante a ação também foi preso horas depois durante operação policial na comunidade do Paraisópolis, em sua casa os policiais acharam um revolver e diversos celulares roubados.

As equipes policiais continuam no encalço do indivíduo que efetuou o disparo e dos demais criminosos envolvidos na ocorrência.

Policial Militar Baleado em Paraisópolis na Íntegra

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

Mulheres em Destaque na Polícia Militar, Forças Especiais e Forças Armadas

Por Roberta Baroni

Como a presença feminina fortalece a segurança e a defesa

A farda que também protege o lar

Pouca gente vê o que acontece antes de um plantão, de uma missão ou de um voo. Na casa ainda silenciosa, uma mãe ajusta o coturno, confere o coldre ou a pasta de voo, beija os filhos e sai — não para "romantizar o risco", mas para proteger o que ama: a família, os vizinhos, a sua comunidade, a sua pátria. Ao longo das últimas décadas, milhares de brasileiras passaram a ocupar funções decisivas na Polícia Militar, em unidades de operações especiais e nas Forças Armadas. Algumas abriram portas; outras consolidaram padrões; todas provaram a mesma tese: padrões altos + mérito + vocação funcionam — e salvam vidas.

O que mudou (e o que não pode mudar)

Três movimentos se cruzam no Brasil recente:

Ampliação gradual do acesso feminino às carreiras militares e policiais, sem abrir mão de padrões. Hoje, segundo o Ministério da Defesa, há cerca de 37 mil mulheres nas Forças Armadas (c. 10% do efetivo); e 2025 marcou o primeiro ano em que mulheres puderam se alistar para o serviço militar obrigatório, concorrendo a vagas reais.

Profissionalização: escolas, cursos e doutrinas passaram por ajustes para integrar mulheres sem "facilitar" treinamentos ou avaliações — a regra de ouro é mesma missão, mesmo padrão (com adaptações logísticas de bom senso).

Aderência a valores perenes: hierarquia, disciplina, honra, serviço e centralidade da família — virtudes que não têm sexo e que precisam ser reforçadas continuamente.

No campo das polícias estaduais, o Fórum Brasileiro de Segurança Pública mostra que apenas 12,8% do efetivo das Polícias Militares é feminino — sinal de avanço, mas também de estrada a percorrer.

Quem abriu caminho (Brasil)

Forças Armadas

Primeira oficial-general das Forças Armadas: a médica Dalva Maria Carvalho Mendes foi promovida a contra-almirante em 2012 — marco histórico de liderança feminina no topo.

Primeira oficial-general de 3 estrelas (Major-Brigadeiro): em 2023, a também médica Carla Lyrio Martins tornou-se a primeira mulher a alcançar três estrelas nas Forças Armadas.

Aviação de caça da FAB: a aviadora Carla Alexandre Borges foi a primeira mulher a pilotar um caça da Força Aérea (2011) e, em 2016, passou a comandar o avião presidencial — uma sequência simbólica de competência e confiança operacional.

AMAN mista e carreiras de combate: em 2021, a Academia Militar das Agulhas Negras realizou sua primeira formatura mista em 210 anos — etapa chave para mulheres nas armas combatentes do Exército.

Guerra na Selva (CIGS): em 2024, a 2º Tenente Bruna Plentz tornou-se a primeira oficial de carreira do Exército a concluir o Curso de Operações na Selva, um dos mais exigentes do país.

Polícia Militar e unidades de choque/BOPE

BOPE (PMERJ): registros indicam que a primeira policial a integrar o BOPE foi a sargento Ana, em 2001, inicialmente atendendo a demandas operacionais específicas (revistas femininas), num ambiente historicamente masculino.

Curso de especialização da ROTA (PMESP): em 2022, a tenente-coronel Susane Tamanho (PM-MT) foi a primeira mulher a concluir um curso de especialização da ROTA (Batalhão de Choque/PMESP), referência de patrulhamento tático pesado.

Caso de pronta-resposta que ganhou o país: em 2018, a então cabo Kátia Sastre neutralizou um assaltante diante de uma escola em Suzano (SP), fora de serviço — ação controversa para alguns analistas, mas que se consolidou como símbolo de coragem e preparo para muitos.



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

Comparações internacionais — quando o mérito fala mais alto
EUA — Army Rangers e Green Berets: em 2015, Kristen Griest e Shaye Haver tornaram-se as primeiras mulheres a concluir o Ranger School; em 2020, a primeira militar graduou-se no Q Course e ingressou nos "Green Berets" (Forças Especiais).
Marinha dos EUA — Operações Especiais Navais: em 2021, a primeira operadora concluiu o pipeline para SWCC (Special Warfare Combatant-Craft Crewmen).
Reino Unido — P Company (Paraquedistas): em 2022, a soldado Addy Carter foi a primeira mulher a passar no duríssimo AAPPS/P Company, recebendo a boina grená.
Israel — Comando de esquadrão de VANTs: em 2025, a Força Aérea israelense nomeou a primeira mulher a comandar um esquadrão de drones (Lt.-Col. "B").

Mérito e vocação fortalecem a missão
A discussão não é sobre "homens vs. mulheres", mas sobre gente vocacionada que cumpre padrões de missão. A carreira militar/policial exige corpo, mente e caráter; onde isso é medido com rigor, a presença feminina soma — como mostram a FAB (aviadoras, paraquedistas, controle de tráfego, manutenção), o Exército (amanistas, engenharia, cavalaria, comunicações, guerra na selva) e a Marinha (saúde, engenharia naval, fuzileiros em áreas específicas).
Disciplina e família: a base moral do serviço
Para o público conservador, há um ponto essencial: farda não substitui família — apoia a família. Lares estáveis reduzem absenteísmo, melhoram disciplina e oferecem porto seguro diante de escalas duras. A virtude militar (temperança, coragem, justiça, prudência) começa no lar: respeito mútuo, filhos educados para a ordem, fé que sustenta vocações difíceis.
Liderança feminina visível melhora a confiança social
Quando uma contra-almirante chefiou serviços de saúde, quando uma major-brigadeiro chegou a três estrelas, quando uma aviadora assumiu o VC-1, quando uma oficial concluiu o CIGS, a sociedade viu o mesmo recado: excelência reconhecida. Isso inspira meninas e, ao mesmo tempo, exige dos meninos o padrão correto: respeito e profissionalismo.
Números que importam (e o que eles dizem)
Forças Armadas do Brasil: ~37 mil mulheres, c. 10% do efetivo — com tendência de aumento após a abertura do alistamento feminino (2025).

Polícias Militares estaduais: 12,8% do efetivo — um contingente ainda sub-representado para a dimensão do serviço policial brasileiro.

Perfis e episódios — coragem com método
Carla Borges (FAB) — pioneira no AMX A-1 e no avião presidencial: currículo robusto, treinamento extenso, horas de voo, segurança de operação. Liçao: caminho longo, mérito comprovado.
Bruna Plentz (EB) — Guerreira de Selva diplomada no CIGS em 2024; única mulher de uma turma com 101 alunos no início e 66 concluintes. Lição: resiliência + preparo + padrão.
Sargento Ana (BOPE-RJ) — primeira mulher a integrar o batalhão (2001), num momento em que o emprego feminino em operações especiais engatinhava. Lição: primeiros passos são institucionais.
Susane Tamanho (curso ROTA/PMESP) — primeira mulher a se especializar em doutrina Rondas Ostensivas Tobias de Aguiar (2022). Lição: interoperabilidade e difusão de técnicas.
Kátia Sastre (PMESP) — reação armada fora de serviço em Suzano (2018): caso que dividiu especialistas, mas que realçou prontidão e sangue-frio diante de ameaça imediata.
Lição:treinamento, legalidade e controle emocional importam.
Como ampliar o acerto (sem perder o norte)
Para comandantes e chefias

1. Padrões inegociáveis (aptidão física, tiro, simulações, voo/mar), com monitoramento de desempenho — sem quotas-teto nem "padrões paralelos".
2. Cadeia logística adequada: alojamentos, banheiros, EPIs e armamentos dimensionados; procedimentos de revista/atendimento médico com resguardo.
3. Prevenção de incidentes de convivência: combate real a assédio e perseguição (processos claros, prazos curtos, proteção ao denunciante).
4. Integração família-quartel: agendas previsíveis, apoio psicossocial e capelanias ativas; a família retém talentos.
5. Difusão de boas práticas: compartilhar lições de casos como CIGS-2024, GTE/FAB, ROTA-2022, BOPE-RJ (2001), documentando o "como" e o "porquê".

Para a tropa (homens e mulheres)

1. Coleguismo de verdade: "mesma missão, mesma responsabilidade".
2. Treino de caráter: autocontrole, humildade para aprender, coragem para intervir.
3. Cuidado mútuo: nos turnos, nos deslocamentos, nos sinais de exaustão/estresse.

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

Para formuladores de políticas públicas

Portas de entrada transparentes (vestibulares, concursos, alistamento), sem artifícios de teto — o FBSP já mostrou que mecanismos cegos de cotas-teto travaram o crescimento responsável nas PMs.

Monitoramento anual por força/carreira de reprovação, conclusão e desempenho; correções finas sem afrouxar a régua.

Comunicação com a sociedade: mostre quem faz, o que faz e por que dá certo — confiança é energia operacional.

Uma palavra sobre Forças Especiais

"Operações especiais" não combinam com afrouxamento. Por isso, é relevante o que se vê no mundo: Ranger School (2015), Green Berets (2020) e SWCC (2021) abriram portas mantendo o padrão; no Reino Unido, P Company (2022) seguiu a mesma linha; em Israel, a chefia de esquadrão de VANTs (2025) mostra que liderança operacional é capacidade, não slogan. Lições úteis para o Brasil: seleção dura, treinamento realista, comando presente.

Conclusão — mais do que presença, presença qualificada

A experiência brasileira — contra-almirante Dalva, major-brigadeiro Carla Lyrio, aviadora Carla Borges, amanistas formadas, Guerreira de Selva Bruna Plentz, pioneiras no BOPE e na ROTA — indica uma rota segura: não baixar a régua, apoiar quem tem vocação, blindar a cultura de serviço.

Para quem valoriza bons costumes e família, a mensagem é simples: honra, disciplina e proteção não são virtudes masculinas — são virtudes humanas. Quando uma mulher veste a farda e honra a missão, ela não concorre com o lar: defende o lar. E quando a instituição a reconhece pelo mérito, toda a sociedade ganha: mais segurança, mais confiança, mais exemplos para a próxima geração.











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

Delegacia da Mulher: história, números, desafios e contribuições

Por Roberta Baroni



Como um modelo brasileiro se transformou em peça-chave da proteção às mulheres — e o que falta para funcionar 100%

O endereço onde muitas mulheres reencontram a voz

Por décadas, a ida à delegacia foi para inúmeras mulheres uma experiência de silêncio forçado: vergonha, descrédito, "volte amanhã". A Delegacia da Mulher mudou esse roteiro. Ela nasceu para acolher, ouvir, investigar e acionar a proteção com olhar especializado — sem perder o rigor policial. Hoje, diante de uma ameaça, uma agressão ou um estupro, a porta da Delegacia da Mulher costuma ser o primeiro passo da denúncia à segurança, e da segurança à justiça.

Da pioneira de 1985 à rede nacional

A primeira Delegacia de Defesa da Mulher do Brasil foi inaugurada em 6 de agosto de 1985, na capital paulista, sob o governo Franco Montoro. A delegada Rosmary Corrêa foi a primeira titular. A iniciativa, amplamente noticiada, tornou-se referência nacional e inspirou a criação de unidades especializadas em outros estados.

A partir de 2006, a Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006) consolidou a rede de enfrentamento com mecanismos de proteção (medidas protetivas, juizados, tipificação de violências), ampliando a atuação das delegacias especializadas.

Em 2023, o país deu mais um passo: a Lei 14.541/2023 determinou que as DEAMs (Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher) funcionem 24 horas por dia, inclusive fins de semana e feriados, com atendimento preferencialmente em sala reservada e por policiais mulheres.

O que é e como funciona — papéis dentro da rede

As Delegacias da Mulher (em muitos estados chamadas DEAM/DPAM/DDM) são unidades da Polícia Civil voltadas ao atendimento de mulheres em situação de violência. Elas acolhem, registram, investigam e encaminham os casos; avaliam risco (FONAR), pedem medidas protetivas e articulam com saúde, assistência, Ministério Público e Judiciário.

Essa atuação se integra a canais como o Ligue 180, que orienta, localiza serviços e encaminha denúncias para órgãos competentes (incluindo DEAMs). Só em 2024, o Ligue 180 realizou mais de 750 mil atendimentos — mais de 2 mil por dia.

Em vários estados, há delegacia on-line para acelerar registros e orientações quando o deslocamento imediato é difícil, como no Rio Grande do Sul.

Números que contam — o retrato mais recente do país (ano-base 2023)

O 9º Diagnóstico Nacional das Unidades Especializadas no Atendimento às Mulheres (MJSP/Ministério das Mulheres) traz um panorama robusto do que existe e de como opera:

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

549 unidades especializadas existentes (somando delegacias, núcleos, postos etc.); 488 são delegacias especializadas. O estudo captou dados de 509 unidades respondentes.

Distribuição: São Paulo (141), Minas Gerais (65), Santa Catarina (30), Rio Grande do Sul (25) e Goiás (22) lideram em quantidade. 46,4% das unidades ficam no Sudeste.

24 horas: 19,1% das DEAMs funcionam ininterruptamente (a lei exige, mas a implementação ainda está em curso).

Atendimento: 529.067 mulheres vítimas de violência doméstica e familiar atendidas; 38.258 vítimas de crimes contra a dignidade sexual. Ocorrências mais frequentes: ameaça (173.525) e lesão corporal (106.220).

Ferramentas de risco: 48,9% das unidades aplicam o FONAR em todos os casos; 90,8% verificam, no registro, se o agressor possui arma; 2.147 armas sob posse de agressores foram apreendidas.

Tempo para medidas protetivas: em 36,74% das unidades, a concessão sai em até 24 horas.



Capacidade instalada (amostra): 771 delegados(as), 2.379 agentes, 1.290 escrivães, 133 psicólogos(as) e 106 assistentes sociais vinculados/atuantes nas unidades respondentes.

Gestão: 76% das unidades não adotam critérios de seleção para lotação de profissionais — um ponto crítico de qualidade e especialização.

Nota estadual (SP): além das DDMs, São Paulo estruturou 152 "Salas DDM" para acolhimento em delegacias comuns e ampliou o uso de medidas protetivas (de 98,8 mil em 2023 para 140 mil em 2024).

Contribuições — o que mudou por causa das Delegacias da Mulher

a) Acesso e acolhimento qualificado. A especialização reduziu o "boicote informal" a denúncias, abriu salas reservadas (85,5% já usam esse padrão) e profissionalizou a escuta.

b) Proteção mais rápida e baseada em risco. Com FONAR e fluxos integrados, as delegacias passaram a qualificar o pedido de medida protetiva e acionar rapidamente a rede (Defensoria/MP/Judiciário), inclusive com apreensão de armas do agressor — um fator que diminui letalidade.

c) Investigação e responsabilização. As unidades especializadas concentram expertise em crimes sexuais, violência doméstica, perseguição, importunação, atuando também em feminicídios (70,3% relatam essa atuação).

d) Integração com a rede e com o 180. O Ligue 180 virou "porta giratória" para orientar, localizar serviços e encaminhar denúncias — em 2024, foram mais de 750 mil atendimentos.

Desafios — por que ainda falta para "fechar o ciclo"

1. *Cobertura e horário: a lei manda 24h, mas só 19,1% das DEAMs operam assim; em cidades sem DEAM, a delegacia comum deve priorizar casos de violência doméstica — tarefa desigual pelo país.*
2. *Pessoal e seleção: faltam critérios claros para lotação/treinamento (76% sem critério de seleção), o que impacta a qualidade do atendimento e a estabilidade das equipes.*
3. *Padronização do FONAR: apesar dos avanços, nem todas as unidades aplicam o formulário em todos os casos; a padronização plena é vital para prevenir escaladas e feminicídios.*
4. *Integração de dados e tempos de resposta: reduzir o intervalo até a concessão da medida protetiva e conectar polícia–MP–Judiciário–saúde numa plataforma única é o próximo salto. O diagnóstico já mede tempos; agora é apertar o parafuso.*
5. *Infraestrutura e acessibilidade: embora 87% das unidades sejam acessíveis por transporte público, ainda há carências físicas (salas, espelho unidirecional, equipes psicossociais) em parte do país.*

Curiosidades e boas práticas

Pioneirismo paulista (1985): a primeira DDM do país, liderada por delegada mulher, atraiu atenção nacional e internacional e consolidou a ideia de especialização.

Delegacia on-line: estados como o Rio Grande do Sul mantêm canais digitais específicos para registro/orientação, ampliando acesso em municípios distantes.

Armas sob posse do agressor: só em 2023, as especializadas reportaram 2.147 armas apreendidas — efeito direto de triagem e diligência ativa.

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

Agenda propositiva — como fortalecer (sem "afrouxar" padrão)

Para governos estaduais e polícias civis

Cumprir a Lei 14.541/2023 e ampliar DEAM 24h, priorizando regiões com maior demanda.

Critérios de seleção e formação continuada (investigação de violência doméstica e sexual, FONAR, apreensão de armas, atendimento humanizado).

Time completo na unidade: delegado(a), agentes, escrivães, psicologia e serviço social — áreas ainda subdimensionadas em parte do país.

Plataforma integrada para medida protetiva e monitoramento (polícia–MP–Judiciário–Defensoria–saúde–assistência), reduzindo tempo até proteção.

Para a rede e municípios

Portas múltiplas, um mesmo fluxo: CRAS/CREAS, saúde, escolas e Ligue 180 precisam "falar a mesma língua" e encaminhar sem atrito para a delegacia competente.

Salas especializadas em delegacias comuns (modelo "Salas DDM"), com equipe treinada e canal direto com a DEAM 24h.

Para a comunidade (paróquias, igrejas, vizinhanças, comércio)

Quebra do silêncio: ofertar acolhimento seguro e orientar a procurar DEAM/180/190; violência doméstica não é assunto privado.

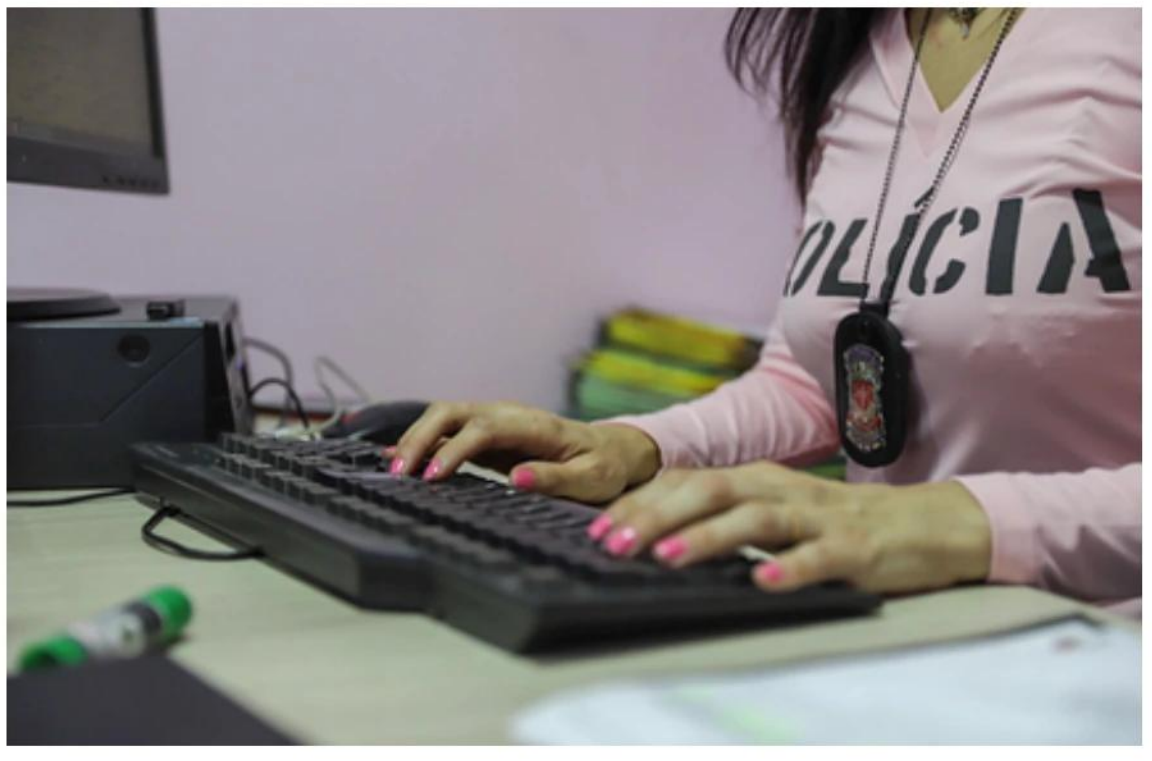
Conclusão — por que a Delegacia da Mulher é um ativo civilizatório

A Delegacia da Mulher se provou um padrão que funciona: especialização, protocolos de risco, integração com a rede e capacidade de proteger rápido. O que falta não é conceito — é cobertura plena, escala e consistência. Quando a porta está aberta 24 horas, com equipe selecionada e treinada, FONAR aplicado sempre, medida protetiva chegando em horas (e não dias), e armas do agressor fora de cena, a cifra oculta de violência diminui e a confiança social aumenta. É assim que se salva a vida de hoje — e se previne o feminicídio de amanhã.









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

Serviço Aero Águia de São Paulo
história, curiosidades, desafios e as conquistas das mulheres que “voam para servir”

Por Roberta Baroni

O som que virou sinônimo de socorro

Em São Paulo, muita gente aprende a reconhecer esperança pelo som das pás. Quando o Águia surge no céu, há sempre alguém esperando por ajuda: uma vítima presa nas ferragens, um recém-nascido aguardando um coração, uma patrulha precisando de visão aérea. Ao longo de quatro décadas de operações, o serviço aéreo da Polícia Militar transformou-se em um patrimônio da sociedade paulista. **Mais de 180 mil horas de voo e 400 mil missões** resumem a história de um compromisso: **voar para salvar e proteger.**

O que é o Águia e como ele opera

O Águia é o conjunto de helicópteros (e aviões de apoio) do Comando de Aviação da Polícia Militar (CAvPM), criado em 1984 como Grupamento de Radiopatrulha Aérea (GRPAe). Hoje, a aviação da PM paulista é referência no país pela capilaridade de bases, pelo ritmo de acionamento e pela variedade de missões: apoio a operações policiais, resgates aeromédicos, salvamentos, transporte de órgãos e pacientes, apoio a Bombeiros, Defesa Civil, Trânsito, Rodoviário, Choque e Polícia Ambiental — inclusive em grandes desastres (como Brumadinho, 2019, e as enchentes no RS em 2024).

Em 2024, reportagens citam 29 helicópteros e 5 aviões no CAvPM, com dez bases distribuídas pelo estado; documentos de 2020 registravam 11 bases e 29 aeronaves — variação que reflete reorganizações e contratos de hora de voo ao longo dos anos.

História — dos primórdios à marca de 40 anos

1913 – A aviação na então Força Pública nasce com a Escola de Aviação Militar, dirigida pelo pioneiro Edu Chaves; foi a primeira escola militar de aviação do Brasil.

1984 – É inaugurado o GRPAe, embrião do que hoje é o CAvPM; o helicóptero Águia torna-se a “viatura que voa” da PM paulista.

2015 – O serviço ultrapassa 115 mil horas e 253 mil missões, sendo 26 mil aeromédicas (mais de 6 mil vidas salvas diretamente até então).

2024 – O Águia completa 40 anos: 400 mil missões executadas

Curiosidades operacionais — por dentro do “voo da vida”

Scramble de minutos. Tripulações relatam a rotina de decolar em cerca de 2 minutos; as aeronaves podem pousar em rodovias e, em emergências críticas, interditar pistas de aeroporto para priorizar salvamentos.

Integração com o GRAU. Bases do interior operam junto ao GRAU, a “tropa de elite” do resgate médico estadual, otimizando atendimento pré-hospitalar avançado.

Combate a incêndios e desastres. Em 2024, o governo mobilizou 39 aeronaves para a Operação SP Sem Fogo, complementando os 29 helicópteros Águia com contratos adicionais; parte da frota civil e pública usou helicópteros Esquilo adaptados.

Chamadas “Águia 0X”. Cada aeronave recebe call signs (ex.: Águia 05, Águia 14, Águia 21), facilitando coordenação entre bases, Bombeiros e equipes em solo.

Por que o Águia salva tanto

Olho no alto, mão no pulso. A visão aérea encurta decisão e deslocamento em perseguições, localiza vítimas em áreas de difícil acesso e projeta comando sobre ocorrências complexas. No aeromédico, cada minuto importa: o helicóptero permite retirada rápida, médico a bordo e pousos próximos ao hospital, encurtando o tempo porta-agulha/porta-bisturi. Até 2015, eram 26 mil ocorrências aeromédicas; hoje, o acumulado de 400 mil missões dimensiona o impacto.

Resposta a desastres. Quando o país sofre, o Águia também decola: Brumadinho (2019) e as enchentes do RS (2024) tiveram emprego de aeronaves paulistas para busca, evacuação e logística vital.

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

Desafios — o que não aparece no vídeo de celular

Cenário urbano hostil. Linhas de transmissão, prédios altos, meteorologia rápida e tráfego aéreo intenso exigem doutrina e treino constante — inclusive para pousos em vias sob estresse operacional.

Logística & manutenção. Alta disponibilidade demanda planejamento de peças, engenharia e tripulações reservas; contratos de hora de voo ajudam a mitigar sazonalidade (como no combate a incêndios).

Comunicação pública. Em grandes ocorrências, informar com precisão é parte do serviço; porta-vozes experientes — muitas vezes mulheres oficiais — sustentam confiança social em meio a tragédias.

Elas no Águia — pioneiras, comandantes e porta-vozes

1ª mulher a comandar aeronave do CAvPM (2019) – 1º Ten. PM Mayara Roberta Mieko Tanaka de Moraes concluiu toda a trilha de habilitações e assumiu o comando de helicóptero de resgate e salvamento — marco histórico após 35 anos de unidade.

1ª mulher piloto de avião do CAvPM (2024) – 1º Ten. PM Larissa Fidelis Aguiar tornou-se a primeira aviadora de asa fixa da PMESP, após 14 anos de carreira e as respectivas qualificações técnicas.

Comando na operação e na comunicação. Em diversas coberturas, oficiais como a Capitã Natália Giovanini aparecem detalhando operações complexas à imprensa — papel que combina expertise técnica e serenidade em momentos críticos.

Essas conquistas não são concessões, mas resultados. Na aviação policial, mérito, disciplina e padrão são inegociáveis; é justamente por isso que a presença feminina consolidada aumenta a confiança da tropa e da sociedade.

Casos marcantes — o que ficou na memória operacional

"Por dentro do Águia" – Reportagens de bastidores mostram padrões de acionamento, integração com Samu/GRAU e o volume de ocorrências (em poucos meses de 2013, 725 atendimentos — 491 policiais e 234 aeromédicos).

Resgates no litoral e na serra – Do afogamento às picadas de cobra em áreas isoladas, o helicóptero encurta horas de trilha para minutos de voo, articulando com Bombeiros e equipes médicas.

Curiosidades históricas — "viaturas que voam"

A aviação na PM paulista tem DNA antigo: em 1913, São Paulo inaugurou a primeira escola militar de aviação do país, dirigida por Edu Chaves. A tradição renasce nos anos 1980 com o GRPAe, que ficou popular na cultura policial como "as viaturas que voam" — expressão ainda celebrada por entidades de praças e oficiais.

o que o Águia nos ensina

O Águia não é apenas tecnologia; é doutrina + gente. São quarenta anos de aprendizados que mostram como disciplina, mérito e vocação salvam vidas. Quando uma comandante como Mayara Tanaka assume o helicóptero, ou quando uma aviadora como Larissa Fidelis passa a conduzir um avião do CAvPM, não se celebra "representatividade pela representatividade", e sim a confirmação de um padrão que funciona — para a tropa e para a família paulista que olha para o céu e encontra esperança. Voar para servir é mais do que um lema: é um pacto com a vida.



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

Uma história que se tornou bandeira

Pelo Deputado Marcio Nakashima

Em 2010, o desaparecimento e assassinato da minha irmã, Mércia Nakashima, mudou para sempre a minha vida e a da minha família. A angústia de não ter notícias, a busca incessante por respostas e, depois, a dor irreparável da perda me colocaram diante de uma realidade que atinge milhares de famílias em todo o Brasil: o drama dos desaparecidos.

Transformei essa dor pessoal em missão pública. Desde então, dedico minha trajetória política à criação de leis e políticas públicas que deem voz e apoio a quem sofre com a ausência de um ente querido.

Hoje, lutamos para implementar em São Paulo o Cadastro Estadual de Pessoas Desaparecidas, na articulação de redes de apoio social, psicológico e jurídico às famílias, além de campanhas permanentes de conscientização para dar visibilidade a esse grave problema.

A cada hora, duas pessoas desaparecem apenas no estado de São Paulo. Por trás de cada número, há uma mãe, um pai, irmãos e amigos que não desistem de procurar. É por eles que sigo firme na luta, porque sei, pela minha própria história, a dor e a esperança que caminham lado a lado nessa causa.

Mais do que uma bandeira política, a defesa das famílias de desaparecidos é um compromisso de vida.



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

O caso Mércia Nakashima

A Complexa Investigação Policial
A investigação, conduzida pelo delegado Antonio Olímpio de Morais, o "Olim", foi um trabalho meticuloso de coleta de evidências, crucial para a condenação.

As provas-chave foram:
Rastreamento de Celular: A polícia mapeou as ligações telefônicas de Mizael e Mércia, descobrindo que, na noite do desaparecimento, Mizael usou um celular "bode", um aparelho comprado para uso exclusivo nas comunicações com a vítima. O rastreamento deste aparelho revelou a rota de Mizael até a represa em Nazaré Paulista.
A Confissão do Cúmplice: O vigia Evandro Bezerra da Silva, que inicialmente negou envolvimento, confessou sob custódia que havia ajudado Mizael a levar o carro de Mércia até a represa. Ele alegou ter agido sob ameaça e que apenas deu carona ao ex-PM.
Perícia Detalhada: A equipe de perícia encontrou vestígios que ligaram Mizael à cena do crime. Algas da represa foram encontradas no sapato dele, e um projétil com a mesma composição metálica dos projéteis achados no carro de Mércia foi localizado na casa de Mizael. A perícia também identificou vestígios de sangue e ossos no sapato do acusado, embora a defesa tenha questionado a procedência exata desses materiais durante o julgamento.

A defesa de Mizael, por sua vez, tentou desqualificar essas provas, acusando a polícia de "plantar" evidências e torturar Evandro para obter a confissão. O delegado Olim negou as acusações, sustentando que a investigação foi pautada na ciência e que as provas eram irrefutáveis.
O Julgamento e a Luta por Justiça
O julgamento de Mizael Bispo de Souza, em 2013, foi histórico. Transmitido ao vivo pela internet, foi o primeiro júri popular televisionado no Brasil, um marco que expôs o sistema judicial ao público e gerou intensa comoção. A audiência foi acompanhada por mais de 30 mil pessoas em 24 países.
A Acusação: O promotor Rodrigo Merli Antunes argumentou que o crime foi motivado por ciúmes e vingança, após Mércia se recusar a reatar o relacionamento. Ele apresentou o rastreamento, a confissão do cúmplice e a perícia como provas incontestáveis.
A Defesa: Os advogados de Mizael sustentaram a tese de que ele era inocente e uma vítima de uma perseguição da polícia e da imprensa. Eles tentaram desqualificar as provas periciais e alegaram que a acusação não tinha "uma prova contundente". Mizael, por sua vez, se apresentou no julgamento como um homem humilhado e se disse inocente, o que foi usado pela defesa como argumento para apelar à emoção dos jurados.

O Tribunal do Júri considerou Mizael culpado por homicídio triplamente qualificado, e sua pena foi aumentada de 20 para 22 anos e 8 meses de prisão. Evandro Bezerra da Silva, o cúmplice, também foi condenado a 18 anos de reclusão.

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

O Legado e a Relevância do Caso para o Feminicídio

O Caso Mércia Nakashima se tornou emblemático no Brasil. Sua visibilidade e brutalidade ajudaram a pautar a discussão sobre a violência de gênero e o feminicídio no país.

Impacto Social: O crime chocou a sociedade, evidenciando a violência de um ex-namorado inconformado e a fragilidade das mulheres diante de relacionamentos abusivos. A visibilidade do caso, amplificada pela mídia e pelo julgamento televisionado, contribuiu para que o tema do feminicídio ganhasse a atenção necessária e se tornasse uma pauta central na agenda pública.

Impacto Jurídico: A comoção gerada pelo assassinato de Mércia foi um dos catalisadores para a criação da Lei do Feminicídio (Lei nº 13.104/2015), que qualificou o homicídio de mulheres por razões de gênero como crime hediondo. O caso de Mércia, embora tenha ocorrido antes da lei, se tornou um exemplo clássico da conduta que a legislação visa punir, ajudando a moldar a compreensão e a aplicação da lei no país.

Atualmente, Mizael Bispo de Souza cumpre sua pena em regime aberto, e a família de Mércia continua a lutar pela justiça. O caso permanece como um lembrete doloroso e um marco na história da luta contra a violência de gênero no Brasil.



Da esquerda para a direita: Mizael Souza, carro de Mércia Nakashima, corpo da advogada sendo observado por um parente e foto da vítima — Foto: Fotomontagem/Reprodução/Arquivo/TV Globo/Paulo Toledo Piza/G1

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

ATO SOLENE EM BUSCA DE DESAPARECIDOS REALIZADO NA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE SÃO PAULO EM 29/08/2025 "HOMENAGEM AOS ATIVISTAS E A QUEM NUNCA DESISTIU DE PROCURAR"



Deputado Marcio Nakashima
Escritora e Jornalista Elisabeth Misciaci
Comendador Dom Helio Reis



Comendador Dom Helio Reis
Deputado Marcio Nakashima



autoridades que compuseram a Mesa da Solenidade



Ativistas Desaparecidos

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



Desaparecidos

Em meio à dor dilacerante, um grito de esperança ecoa no coração de São Paulo. Mães e familiares de pessoas desaparecidas, unidos pela mesma tragédia e pela busca incansável por justiça, encontraram na união a força para seguir em frente. Mais do que um movimento, essa é uma rede de apoio, um abraço coletivo que alivia a solidão de cada uma dessas jornadas.

Elas se reúnem na Praça da Sé, local que se tornou um símbolo de luta e resistência. A União de Vítimas e Mães da Sé nasceu da necessidade de dar voz a quem o Estado e a sociedade parecem ter esquecido. Juntas, elas compartilham histórias, trocam informações sobre seus entes queridos e, principalmente, fortalecem-se mutuamente para enfrentar a burocracia e a indiferença de um sistema que muitas vezes falha em dar respostas.

A organização não apenas oferece apoio emocional, mas também atua ativamente na pressão por políticas públicas eficazes. Suas ações incluem a participação em audiências, a criação de projetos de lei e a busca por um cadastro nacional de desaparecidos mais eficiente. Elas sabem que cada passo é uma vitória e que a solidariedade é a arma mais poderosa contra o esquecimento.

A história da União de Vítimas e Mães da Sé nos lembra que a esperança pode florescer mesmo nos momentos mais sombrios. A coragem dessas mulheres, que transformam a dor em ação, é um testemunho de que a união faz a força e que a luta por justiça e dignidade jamais deve ser silenciada.

Se você ou alguém que você conhece está passando por isso, a União de Vítimas e Mães da Sé pode ser uma fonte de apoio fundamental.





MÃES DA SÉ

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

ELES AINDA NÃO FORAM ENCONTRADOS...

POR ELIZABETH MISCIASCI

POR ELIZABETH MISCIASCI

POR ELIZABETH MISCIASCI

POR ELIZABETH MISCIASCI

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

Ato Solene Assembleia Legislativa homenageia Instituições de Desaparecidos

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



Elo Social - O Voto e os produtos para campanhas eleitorais

Por Jomateleno dos Santos Teixeira - Presidente da Elo Social

Está chegando a hora do Voto e o Elo Social está preparado para fornecer produtos a todos candidatos a cargos legislativos e executivos que lhes possibilitem público para fazerem suas campanhas eleitoras.

Entendemos que nós do Elo Social Brasil, somos um produto de venda e da mesma forma que empresas publicitárias vendem aos candidatos, bonés, camisetas, botons, adesivos e campanhas publicitárias, nós disponibilizamos outro tipo de produto que são projetos sociais.
Na prática, políticos necessitam de votos e para conquistá-los teriam que ter trabalhos ou projetos, porém na ausência disto necessitam aglomerar pessoas para fazerem propostas de campanha.

Quando eleitos para cargos do executivo, montam seu secretariado com pessoas que lhes foram importantes nas conquistas dos votos, pessoas indicadas pela coligação, pessoas que saíram derrotas nas urnas algumas vezes sem a preocupação de terem ou não as mesmas formações ou habilidades para lidar com a pasta de atuação. Com isto acaba tendo dificuldades de concretizar suas plataformas eleitorais, perdendo as vezes contatos com seus eleitores.

No legislativo a prática é similar, ou seja, apadrinhamentos políticos e preenchimento de cargos de confiança através de cabos eleitorais. Na prática os valores disponibilizados pelos pagadores de impostos, que somos nós brasileiros, são fatiados dentre pessoas despreparadas para exercerem as funções e em grande parte destes, sequer cumpre qualquer jornada de trabalho em troca dos proventos que recebem.
Todo parlamentar recebe verbas para manter um escritório político para dar assistência política/social para seus eleitores, mas na prática estes escritórios normalmente não existem, e são abertos apenas nos períodos de campanhas eleitorais para funcionarem como comitês.
Alguém teria que fazer este trabalho que infelizmente na maioria das vezes os políticos acabam não fazendo e quem os faz, são sempre as organizações não governamentais, dentre elas, templos religiosos, organizações esportivas e outros que se prestam a praticar o socialismo.

A prática é sempre a mesma, quando se aproxima as eleições os então candidatos procuram aqueles que realmente fizeram o trabalho, que seria deles e de seus assessores, para prometerem vantagens pós eleitos, em troca de aglomerarem possíveis eleitores para ouvirem promessas eleitorais, sempre se beneficiando da credibilidade das atividades realizadas por terceiros.
Deveriam se elegerem com projetos futuros ou atividades próprias já realizadas, mas na realidade, os que buscam a reeleição, nada tem a apresentar e os que se candidatam nada de novo tem a oferecer. A não ser “Promessas Vazias”;

Eu sou honesto! Como se ser honesto não fosse uma obrigação;

Eu vou “cuidar da saúde”! Mas não é médico e nem tem nenhuma proposta nova para apresentar;

Eu vou “combater a violência doméstica”! Mas não sabe como, e nem apresenta nenhuma solução aí diz apenas que é contra bater e matar as mulheres (como se fosse comum ver alguém dizer que é a favor deste tipo de prática).

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



Vamos repetir algumas das falas:
“Venham para o nosso partido que somos contra a violência doméstica”
“Venham para o nosso partido que somos contra o desemprego”
“Venham para o nosso partido que somos contra o descaso da saúde”
“Venham para o nosso partido que somos contra o feminicídio”
“Venham para o nosso partido que vamos combater a fome”
“Venham para o nosso partido que somos a favor de melhoria na educação”
“Venham para o nosso partido que somos contra a violência da polícia”
"Venham para o nosso partido que somos contra ideologia de gênero"
Já passou por sua cabeça de que está lendo esta matéria que são discursos vazios sem qualquer solução a eles atreladas e que nós eleitores, estamos sendo tratados como pessoas desprovidas de inteligência e cognição.

Pois bem....

O Elo Social criou a solução...

Fica aqui uma Sugestão...

Assista o filme Tropa de Elite II e preste bastante a atenção...

O Voto é o segredo para melhorarmos esta nação...

Cidadania é a nossa missão...

LEIA A MATÉRIA NA ÍNTEGRA NO LINK:
https://www.elosocial.org.br/post/elo-social-o-voto-e-os-produtos-para-campanhas-eleitorais



Jomateleno dos Santos Teixeira
Diretor Presidente da ELO SOCIAL

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

A Celebração de 70 Anos: Barretão 2025



A Festa do Peão de Boiadeiro de Barretos, o lendário Barretão, chegou à sua 70ª edição em 2025, transformando a pequena cidade do interior de São Paulo no epicentro da cultura sertaneja. Mais do que um evento, o Barretão é um fenômeno cultural que celebra as tradições do campo, a música, a coragem e a alegria do povo brasileiro. Para marcar sete décadas de história, a festa de 2025 prometeu e entregou uma experiência inesquecível.

O Que Faz o Barretão Tão Importante?

O Barretão vai muito além do entretenimento. Ele é um pilar fundamental para a economia e para a preservação da cultura do país. A festa atrai milhões de pessoas, gerando um impacto econômico gigantesco para Barretos e toda a região. Hotéis, restaurantes, o comércio local e o setor de serviços são impulsionados de forma significativa. Além disso, a festa do peão é uma força motriz para a geração de empregos, com milhares de vagas diretas e indiretas criadas a cada edição.

Porém, a relevância do Barretão não se mede apenas em números. A festa é um guardião da cultura do peão de boiadeiro, mantendo vivas as tradições e o folclore do campo. É um espaço onde se celebra o trabalho, a força e a arte do peão, uma figura histórica do Brasil. A Festa do Peão de Barretos também se tornou uma poderosa vitrine para a música sertaneja. Ao longo de sua história, o evento lançou e consolidou a carreira de inúmeros artistas, sendo um termômetro para o que há de mais popular e inovador no gênero. É o lugar onde novos talentos são descobertos e os grandes nomes da música são reverenciados.



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

O Papel do Organizador

Por trás de toda essa grandiosidade, está a Associação Os Independentes, entidade que, desde a primeira edição, organiza e gerencia o evento. A associação sem fins lucrativos é a responsável por toda a logística, segurança, programação e, mais importante, por destinar parte da renda da festa para projetos sociais e o Hospital de Amor, referência no tratamento e prevenção do câncer. A festa de 2025, em especial, dedicou um dia inteiro à causa, com a renda da bilheteria revertida integralmente para a instituição, reforçando o caráter beneficente e social do Barretão.

Rodeio: As Maiores Presenças

A arena do rodeio foi palco de uma competição acirrada, com mais de 3.500 competidores de nove modalidades diferentes. O público vibrou com as montarias de touros e cavalos, e os destaques foram o pentacampeão da PBR Brasil, Rafael dos Santos, e o jovem talento João Vitor, que surpreendeu ao se classificar para a final. A competição feminina de três tambores também foi um sucesso, com a tricampeã Fatiana Pires mostrando sua habilidade e dominando as provas. O momento mais esperado foi a final do Barretos International Rodeo, que coroou um novo campeão, marcando mais uma página na história do rodeio brasileiro.

O Elenco Musical de 2025

O grande destaque da edição de 2025 foi a celebração do aniversário de 70 anos, refletida em cada canto do Parque do Peão. O público foi presenteado com uma programação musical que reuniu um time de peso do sertanejo e de outros gêneros.

O palco principal, a arena do Estádio, foi o ponto de encontro das maiores estrelas. A Embaixadora da Festa, Ana Castela, fez uma participação especial e histórica, gravando seu DVD "Herança Boiadeira" no palco do rodeio. A abertura da festa ficou por conta de Fernando & Sorocaba, João Bosco & Vinicius e Guilherme & Santiago.

Grandes nomes como Bruno & Marrone, Hugo & Guilherme e Murilo Huff subiram ao palco e incendiaram a plateia. A noite seguinte trouxe Zé Neto & Cristiano com a participação especial de Diego & Arnaldo, além de Nattan. O evento ainda contou com shows de Zezé Di Camargo & Luciano, Leonardo, Maiara & Maraísa e a dupla lendária Chitãozinho & Xororó. O encerramento foi marcado pelo show de 20 anos de carreira de Jorge & Mateus, e o projeto "Barretão 70tão" com os ícones Rio Negro & Solimões, Cesar Menotti & Fabiano e Edson & Hudson.

O Barretão 2025 foi mais do que uma celebração de aniversário; foi uma demonstração de que a festa do peão é uma tradição viva e pulsante. Sete décadas de história provaram que a combinação de música, rodeio e cultura do campo não envelhece, mas se renova a cada ano, garantindo que o rugido dos touros e a alegria da sanfona continuem a ecoar por muitas e muitas gerações.



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

The Town: O Que É e Como Começou



O The Town é um festival de música e arte idealizado por Roberto Medina, o mesmo criador do famoso Rock in Rio. A primeira edição do evento ocorreu em 2023, na cidade de São Paulo, marcando sua estreia com um conceito que busca unir a grandiosidade de um festival de música com a identidade vibrante da metrópole paulistana.

A ideia de criar o The Town surgiu do desejo de Medina de levar para São Paulo um evento de proporção similar ao Rock in Rio, mas com sua própria personalidade, homenageando a diversidade cultural e a arquitetura da cidade. Para isso, o festival foi montado no Autódromo de Interlagos, um local que permitiu a construção de palcos e cenários inspirados em pontos icônicos de São Paulo.

The Town 2025: O que Esperar

A segunda edição do festival, o The Town 2025, está confirmada e promete superar as expectativas da estreia. O evento acontecerá em setembro de 2025, no Autódromo de Interlagos, em São Paulo. Embora as datas exatas e a programação completa ainda não tenham sido divulgadas, o que se espera é um line-up com grandes nomes da música nacional e internacional, assim como ocorreu na primeira edição.

Atração e Curiosidades

* Responsáveis: A organização do The Town é feita pela Rock World, a mesma empresa por trás do Rock in Rio, com a liderança de Roberto Medina.
* Maiores atrações (Primeira Edição): Em 2023, o festival trouxe nomes como Foo Fighters, Bruno Mars, Post Malone, Maroon 5 e Queens of the Stone Age, além de uma vasta gama de artistas brasileiros. A expectativa para 2025 é que o festival mantenha esse nível de grandiosidade.
* Surpresas: O The Town é conhecido por suas surpresas, que vão além dos shows. A primeira edição, por exemplo, trouxe um show de drones e experiências imersivas que encantaram o público. É esperado que em 2025 o festival inove ainda mais, com novas atrações e surpresas que ainda não foram reveladas.

Fique de olho nos canais oficiais do The Town para saber as novidades sobre a venda de ingressos, datas exatas e a revelação do line-up!

Para enriquecer os detalhes sobre o festival The Town, compilei informações mais específicas sobre a primeira edição e as novidades já divulgadas para 2025.

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

Detalhes da Primeira Edição (2023)

Maiores Atrações e Surpresas: Além dos já citados Bruno Mars, Foo Fighters, Post Malone e Maroon 5, o The Town 2023 trouxe uma diversidade de gêneros e grandes shows, como a performance de Demi Lovato com a participação de Luísa Sonza, e a apresentação aclamada de Bruno Mars que cativou o público com sua interação e um show enérgico. Outros destaques foram Racionais MC's & Orquestra Sinfônica de Heliópolis e Jão. O festival também surpreendeu com shows de drones e uma estrutura que simulava ícones de São Paulo, criando uma "Cidade da Música".

* Múltiplos Palcos e Gêneros: O evento não se resumiu aos palcos principais. O festival contou com o Palco The One, o Palco Factory, o São Paulo Square (focado em jazz e blues) e o New Dance Order (dedicado à música eletrônica), garantindo uma programação diversificada.

O que Esperar para 2025

* Datas e Local: A segunda edição do The Town já tem as datas confirmadas: 6, 7, 12, 13 e 14 de setembro de 2025, mantendo o Autódromo de Interlagos, em São Paulo, como palco. A organização já prometeu uma experiência ainda maior e melhor.

* Novas atrações e Palcos: A organização tem trabalhado em novidades na estrutura, incluindo o reposicionamento de palcos e a criação de novas experiências. Já foram anunciadas as presenças de Travis Scott, Lauryn Hill com YG Marley e Zion Marley, Matuê e Filipe Ret. No palco São Paulo Square, o foco é o jazz, com artistas como Joabe Reis e a SP Square Big Band.

* Logística e Serviços: Para facilitar o acesso, a organização do festival manterá a operação de transporte público 24 horas, especialmente com a linha de metrô/trem. Além disso, a edição de 2025 contará com novos serviços como a reserva antecipada de guarda-volumes (lockers) com entradas USB, visando melhorar a experiência do público.



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

seção **VIAGEM E TURISMO**

Caverna do Diabo

Caverna do Diabo - Tão pertinho de São Paulo e pouco conhecida



A Caverna do Diabo, localizada no Parque Estadual Caverna do Diabo, em Eldorado, no sul do estado de São Paulo, oferece uma série de atrações para os visitantes.
Localização: A caverna fica no município de Eldorado, a cerca de 292 km da cidade de São Paulo. O acesso principal é pela Rodovia Régis Bittencourt (BR-116).

Atividades Turísticas:
Visita à Caverna: O principal atrativo é o passeio dentro da caverna, que é feito com a ajuda de um guia em um percurso de 700 metros. A caverna conta com passarelas e iluminação, facilitando o acesso para a maioria das pessoas.

Trilhas: O parque oferece várias trilhas, como a Trilha da Cachoeira do Araçá (fácil) e a Trilha do Mirante do Governador (média dificuldade), que leva a um ponto com vista panorâmica do Vale do Ribeira.

Aventura: Para os mais aventureiros, algumas empresas oferecem atividades como rapel dentro da caverna e expedições mais longas, incluindo a "Travessia da Caverna do Diabo", que pode ter pernoite.

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

Atividades à Noite:

O parque normalmente fecha às 17h, mas há opções de turismo noturno. Um dos passeios mais procurados é o "Roteiro Tradicional Noturno", que permite a observação de cogumelos bioluminescentes no interior da caverna. Devido à distância da capital, é recomendado pernoitar na cidade de Eldorado, que possui opções mais simples de hospedagem.

Pontos Atrativos Adicionais:

Formações Rochosas: O interior da caverna é impressionante, com salões gigantes e formações rochosas únicas, como estalactites, estalagmites e colunas.

Cachoeiras: Além da caverna, a região possui outras belezas naturais, incluindo a cachoeira "Garganta do Diabo" e a famosa "Cachoeira do Meu Deus".

Cultura Local: Nos arredores do parque, é possível fazer o Circuito Quilombola, que oferece um mergulho na cultura das comunidades tradicionais da região.



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

Portugal: Do Épico das Descobertas ao Berço Cultural de 2025



Portugal, uma nação que, por séculos, se debruçou sobre o Atlântico com a audácia dos navegadores, sempre foi um palco de beleza e cultura inesgotável. Do seu papel central na era dos descobrimentos, que moldou a geopolítica global, à sua posição atual como um dos epicentros vibrantes da arte, do pensamento e da modernidade, o país se reinventou, mantendo sua essência milenar.

A Força do Passado: Poesia e Conquista

As grandes navegações portuguesas não foram apenas um feito de engenharia naval e bravura humana, mas um catalisador de um intercâmbio cultural sem precedentes. Elas teceram uma complexa tapeçaria de ideias, sabores e costumes que se espalharam por continentes, criando uma identidade multifacetada. Este legado é visível em cada canto do país, desde a imponência das catedrais góticas e dos mosteiros manuelinos que celebram as conquistas marítimas, até os azulejos que adornam as fachadas, contando histórias de reis e marinheiros. A beleza das paisagens é um contraponto espetacular: as falésias dramáticas do Algarve, moldadas pelo tempo e pelo mar, coexistem com as vinhas em socalcos do Douro, um testemunho da resiliência humana.

O espírito destas descobertas foi eternizado pelo genio de Luís de Camões. Em sua obra-prima, Os Lusíadas, ele não apenas narrou a épica viagem de Vasco da Gama, mas elevou a língua portuguesa a um patamar universal. Camões é o berço literário de Portugal, a voz que canta o heroísmo, a melancolia do fado e a audácia de um povo que, com uma fé inabalável, enfrentou os perigos do desconhecido. A sua poesia ressoa através dos séculos, um eco que ainda hoje inspira artistas e pensadores.

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

O Presente Vibrante: Uma Efervescência Cultural em 2025

Hoje, em 2025, Portugal é um polo cultural de uma vitalidade extraordinária. Seus museus são autênticos tesouros, abrigando acervos que narram a história da humanidade, desde os tempos mais remotos. Exposições de arte contemporânea, que refletem as inquietações do mundo moderno, dividem harmoniosamente o espaço com obras de mestres consagrados como Almada Negreiros e Paula Rego. A literatura portuguesa, com as profundas reflexões de Fernando Pessoa e a prosa social de José Saramago, continua a influenciar gerações, enquanto uma nova safra de autores e autoras emerge, enriquecendo o cenário literário com perspectivas frescas e inovadoras.



Este florescimento cultural se manifesta de forma tangível no estilo de vida. A mistura de tradição e modernidade é perceptível em cada rua, na gastronomia que celebra ingredientes locais com técnicas inovadoras e na música, que vai do fado melancólico e profundo aos ritmos eletrônicos que pulsam nas noites de Lisboa e Porto.

Contudo, essa visibilidade global e o aumento do interesse trazem consigo novos desafios. As "decadências" são, de certa forma, uma consequência inevitável do sucesso. O aumento exponencial do custo de vida nas grandes cidades, a gentrificação que descaracteriza bairros históricos e a pressão sobre o patrimônio cultural são questões complexas que o país precisa enfrentar. Apesar desses obstáculos, a alma cultural portuguesa permanece resiliente e fascinante, pronta para encantar quem a descobre e a redescobre a cada passo. É um país que vive sua história enquanto constrói seu futuro, um berço de beleza e encanto que continua a inspirar.

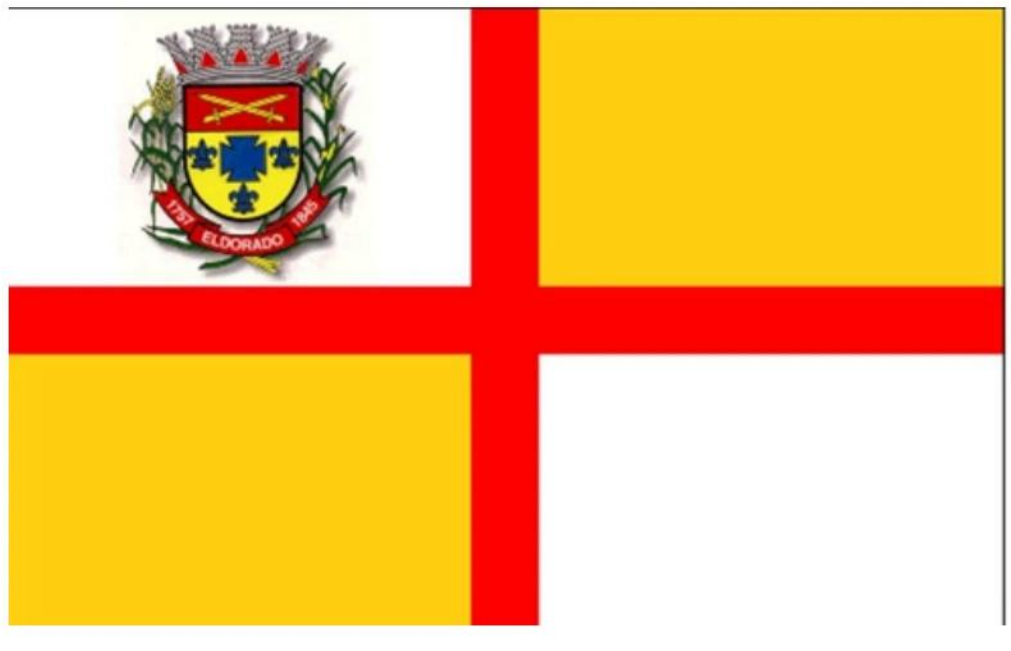
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



seção **CULINÁRIA**



Vaca Atolada Caiçara



Este prato é uma versão local do clássico brasileiro "vaca atolada", adaptada com ingredientes da região do Vale do Ribeira. É um cozido de carne com mandioca, perfumado e reconfortante.

Ingredientes

1 kg de costela bovina
2 kg de mandioca (conhecida como aipim ou macaxeira)
2 tomates picados
1 cebola grande picada
3 dentes de alho picados
Cheiro-verde (salsinha e cebolinha) a gosto
Páprica defumada ou colorau a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto
Óleo para refogar
Água quente

Modo de Preparo

1. Corte a costela em pedaços grandes, tempere com sal, pimenta-do-reino e alho.
2. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure bem a costela.
3. Adicione a cebola e refogue até murchar. Junte o tomate e a páprica/colorau, misturando bem.
4. Cubra a carne com água quente e cozinhe na pressão por cerca de 30 minutos, ou até que a carne esteja macia e quase se desprendendo do osso.
5. Enquanto a carne cozinha, descasque e corte a mandioca em pedaços médios.
6. Após o cozimento da costela, adicione os pedaços de mandioca à panela. Se necessário, acrescente mais água quente, o suficiente para cobrir tudo.
7. Cozinhe em panela de pressão por mais 15 a 20 minutos, ou até que a mandioca esteja macia e comece a desmanchar, formando um caldo cremoso.
8. Verifique o sal, ajuste o tempero se precisar, e finalize com bastante cheiro-verde picado. Sirva quente e se prepare para o sucesso!

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

Sardinhas assadas na brasa com batatas a murro



Uma das mais famosas receitas de Portugal é a de sardinha assada. Este é um prato simples e delicioso que encapsula o sabor do verão português. A receita é fácil de seguir, e o resultado é um prato cheio de sabor e tradição.

Ingredientes

1 kg de sardinhas frescas
Sal grosso a gosto
1 kg de batatas pequenas
Alho a gosto
Azeite de oliva extra virgem
Coentros frescos picados (opcional)

Modo de preparo

1. Lave as sardinhas em água fria e retire as escamas e as barbatanas.
2. Deixe as sardinhas escorrerem e depois, tempere-as com sal grosso.
3. Asse as sardinhas na brasa por 2 a 3 minutos de cada lado, até que a pele comece a ficar dourada e estaladiça.
4. Lave as batatas e cozinhe-as com casca em água e sal até ficarem macias.
5. Escorra as batatas e dê-lhes um murro para as esmagar levemente.
6. Regue as batatas com azeite, alho picado e coentros frescos (opcional).

Dicas extras

Para um toque extra de sabor, sirva as sardinhas com uma salada de pimentão, tomate e cebola.

Você também pode servir as sardinhas com uma fatia de pão de centeio ou de milho para absorver os sucos.

O vinho branco é o acompanhamento ideal para esta refeição. O vinho verde é uma ótima opção.

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



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



seção **MODA FASHION**

Moda em Setembro de 2025

Setembro chegou, e com ele, uma brisa de renovação que se reflete diretamente nas tendências de moda. Após um inverno de tons sóbrios, a passarela se abre para uma explosão de cores, texturas e silhuetas que celebram a transição para a primavera. Prepare-se para atualizar seu guarda-roupa com as peças-chave que vão dominar a estação.

Cores que Falam por Si

O minimalismo dá lugar a uma paleta vibrante. Tons cítricos como o verde-limão e o laranja se destacam, trazendo energia e frescor. O rosa choque, em suas diversas tonalidades, continua em alta, garantindo um toque de ousadia e feminilidade. Para quem prefere algo mais discreto, os tons pastel – lavanda, menta e azul-claro – voltam com força, oferecendo uma elegância suave e romântica.

Tecidos e Texturas

A leveza é a palavra de ordem. O linho se mantém como um clássico indispensável, ideal para os dias mais quentes. Mas a grande novidade fica por conta da renda e do crochê, que ganham um ar moderno e despojado. Peças com transparência e tecidos fluidos também são apostas certeiras, adicionando movimento e sensualidade a qualquer look.





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

Silhuetas e Peças-Chave

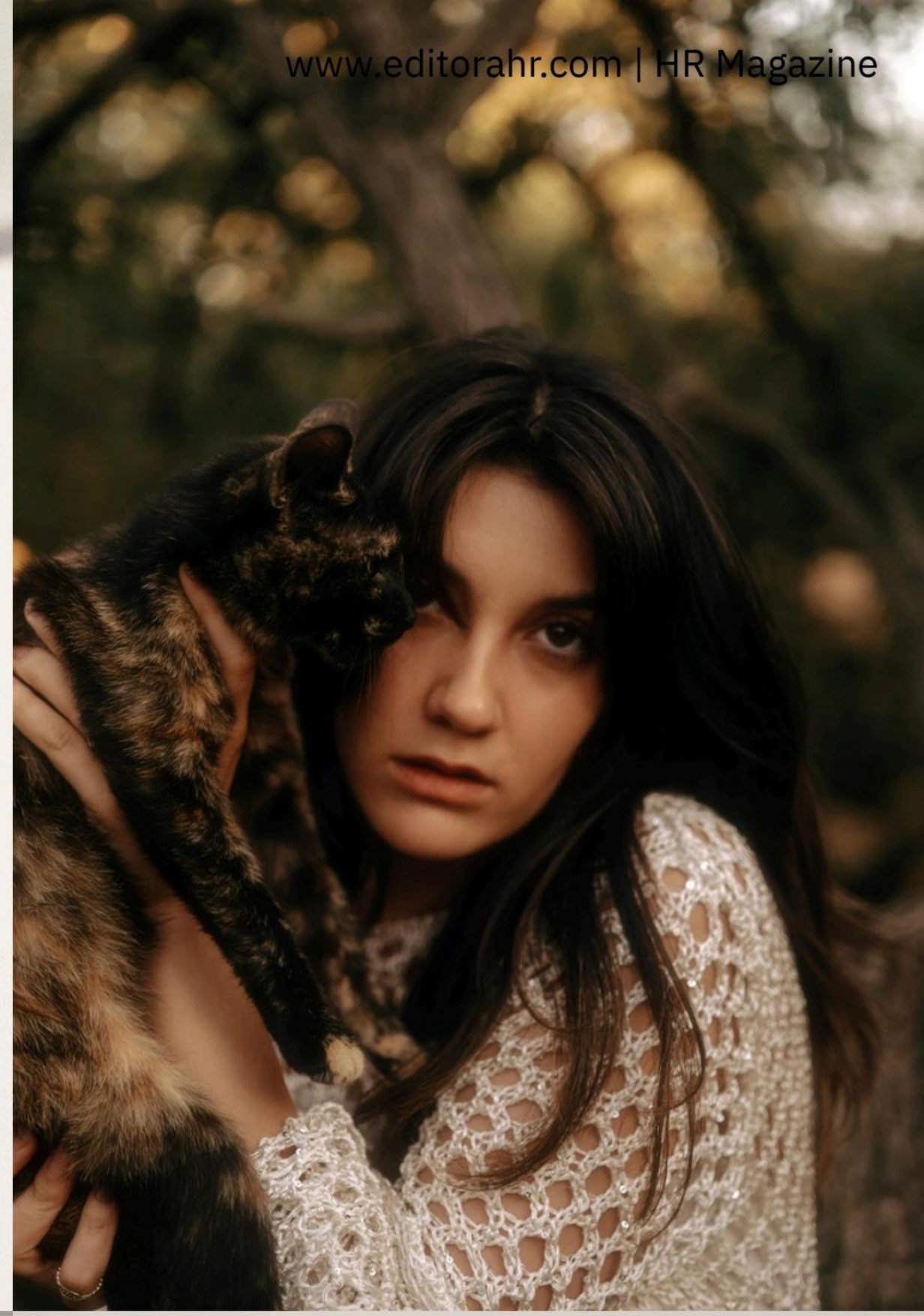
A moda de setembro abraça a liberdade e o conforto. As pantalonas e calças de perna larga são perfeitas para quem busca estilo sem abrir mão do bem-estar. Os vestidos midi, em versões estampadas ou monocromáticas, são versáteis e se adaptam a diferentes ocasiões. E para completar, as maxibolsas retornam com tudo, provando que funcionalidade e estilo podem, sim, andar de mãos dadas.
Em resumo, a moda de setembro celebra a alegria de viver. É um convite para experimentar, ousar e se divertir com as combinações.



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

www.editorahr.com | HR Magazine











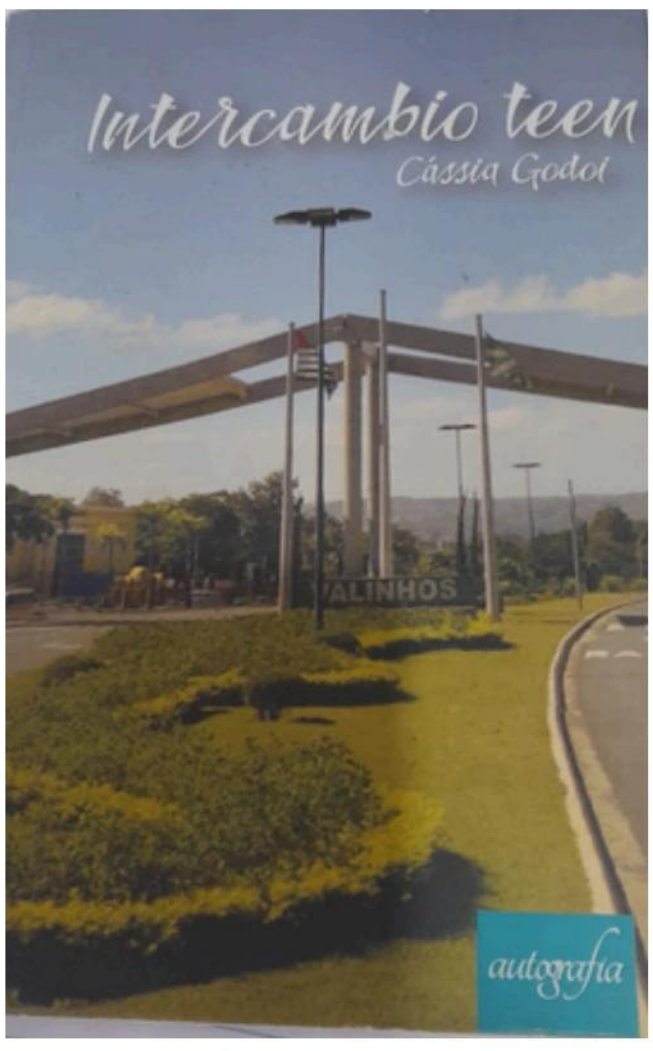
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

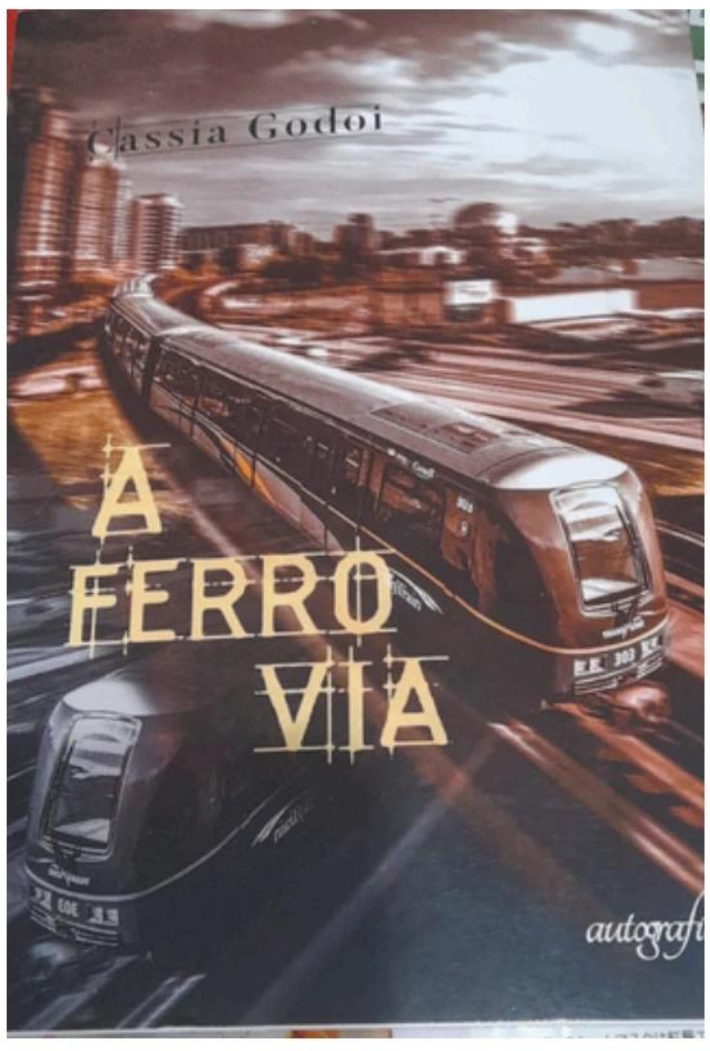
Meus livros

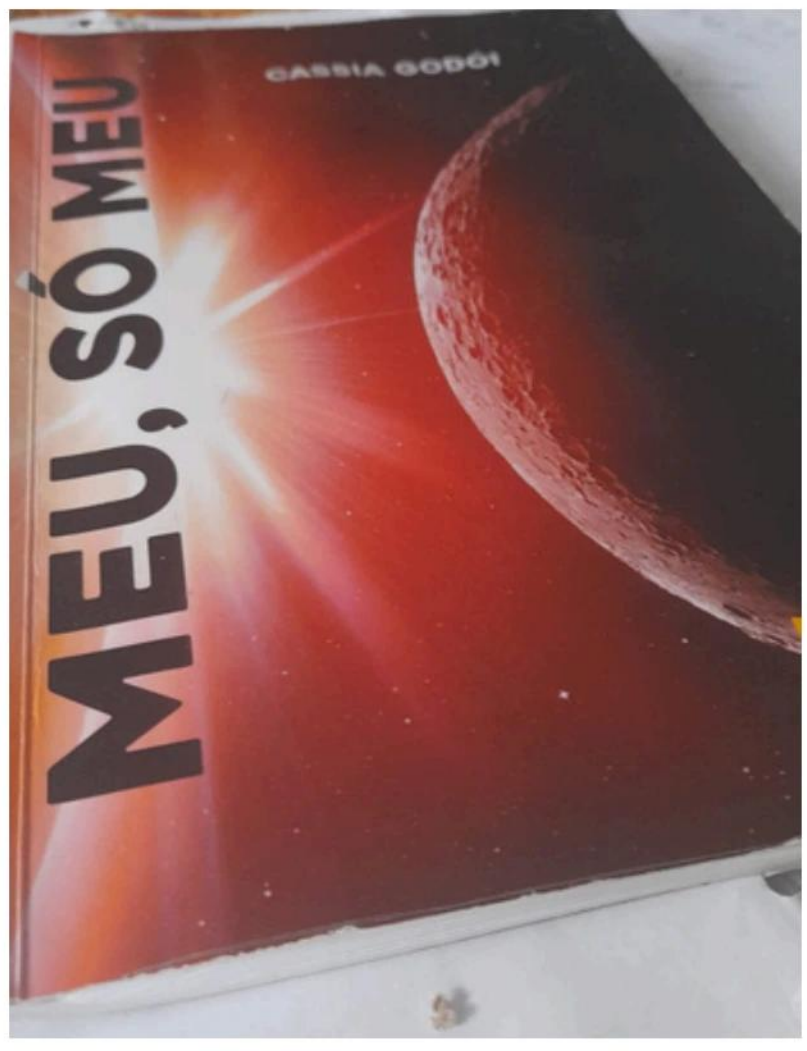
Por Cassia Godoi

Sou Cassia Godoi, nascida em São Paulo , SP, sempre gostei de escrever desde a infância e durante os anos que fui vivendo, muitas coisas foram escritas, mas só tive chance de publicar no ano de 2015, meu primeiro livro INTERCÂMBIO TEEN duas adolescentes que fazem intercâmbio entre épocas (atual, e 1415, idade média), depois escrevi A FERROVIA em 2017, dramas da vida real, e em 2023 lancei MEU SO MEU, romance cósmico entre um alienigena vindo de Marte e uma dona de casa da Terra, o qual vida sua contínua no livro "HA VIDA EM MARTE ,?", onde é ccontada a história antiga de Marte, e como ocorrerem sua transformação.
Também tem as músicas relativas e esses 2 últimos livros, que se encontram no spotify que eu compus.
Amo os animais, crio 4 gatos e um cãozinho York Shire.









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



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



seção **CELEBRIDADES**



Priscila Latoia quer participar do Reality A Fazenda

Por Douglas - Jornalista do Gente de Sucesso VIP



Ex-modelo brasileira expressa vontade de participar do reality A Fazenda, da Rede Record
Priscila Latoia, que também tem cidadania inglesa, é Fã do reality desde o início

Quem sonha em participar do reality de maior sucesso da TV Record, A Fazenda, é a ex-modelo brasileira Priscila Latoia. Priscila, que mora há anos com a família na Inglaterra, tem o desejo de estar na atração desde a primeira edição.

"Desde quando eu tinha 19 anos, eu não perdia um dia sequer. Eu tinha curiosidade, tenho, porque acho legal. O ser humano me atrai em todas as suas nuances. Mesmo aqui, assisto A Fazenda todos os dias", explica Priscila que ainda acompanha o programa mesmo em terras distantes.

Antenada o suficiente ao programa, Priscila sabe de muitos acontecimentos na atração e destaca que a edição que menos gostou foi a de 2023 com o participante Lucas Souza, ex de Jojo Todynho - ganhadora da edição de 2020, "Eu o achei muito desrespeitoso e, lá dentro, sua atuação estava meio estranha. No começo ele me deu uma expectativa muito boa, depois mudou", conta a modelo. Lucas desistiu do Reality.

Por outro lado, um cara que ela torceu muito foi para o Peão Rico de A Fazenda 13, gostou muito dele e que torcia para ele ganhar e acabou ganhando a edição. Ela também destaca que gostou muito da última temporada de 2025 de A Fazenda.

Priscila comenta que, além de querer fazer de tudo dentro do Reality, sua paixão pelos animais seria sua força motriz dentro do programa.

"Além de curtir as festas nos fins de semana e cuidar das plantas, cuidar dos animais seria tudo na Fazenda, porque eu amo animais, sou apaixonada. Não seria problema algum lá dentro", diz Priscila, mineira, cujo pai era fazendeiro, "É de criança, é de família", completa. Seguindo esta linha, a ex-modelo pretende falar o que pensa e passar valores que acha importantes, como saúde e o amor que ela tem por suas filhas.

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

Priscila, que esteve na Turquia em Maio, garante que conhecer pessoas na casa não seria algo difícil, uma vez que adora se socializar pelo mundo afora e engana-se que a ex-modelo quer apenas se mostrar, ela quer é ser a ganhadora do Reality, "Não sou deslumbrada, amo o programa, mas quero entrar para ganhar caso um dia a produção me veja e me escolha". Vamos torcer para que Priscila realize seu sonho de entrar na Fazenda mais vigiada do País.

Siga a modelo no Instagram para mais novidades: https://www.instagram.com/priscilalatoia



Douglas GSVIP
(21) 99877-0055 (WhatsApp)

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

Luzimar Trottmann de volta ao Brasil

Por Douglas - Jornalista do Gente de Sucesso VIP

Narjara Turetta e outros notáveis recepcionam a atriz Luzimar Trottmann
Luzimar volta ao País para cuidar de alguns projetos e compromissos sociais

Quem voltou da Suíça recentemente ao Brasil para compromissos com a arte, diversão e botar projetos em dia foi a atriz Luzimar Trottmann que, desta vez, veio acompanhada de seu cachorrinho suíço, o Luki. Ambos foram bem recepcionados pelos familiares no Aeroporto Internacional de Guarulhos em São Paulo, depois seguindo para o Rio.

Brasileira do Espírito Santo, Cidadã Suíça e moradora do Rio de Janeiro, a atriz que fez Samara - papel principal de "Dona Paçoca", comédia de Regiana Antonini -, já começou a cumprir alguns compromissos da agenda, como reuniões com alguns amigos, entre famosos e da imprensa. Vale lembrar que a atriz Luzimar Trottmann até recebeu aplausos em cena aberta na comédia de Antonini.



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

A atriz se encontrou com a assessora de imprensa, jornalista e autora teatral Maria Fernanda Gurgel no restaurante Faenza em Copacabana, para um lauto jantar regado à novidades.

Também teve um chá, no Shopping Leblon, com a amiga, a atriz Narjara Turetta, com a escritora e autora teatral Regiana Antonini e com o produtor teatral Beto Bruno.

Luzimar Trottmann diz que ainda está estudando o que produzir artisticamente para este último quadrimestre, "Enquanto isso cuido de alguns projetos e pretendo fazer um cruzeiro pelo Brasil", conta a atriz. Vamos torcer para mais uma estadia de sucesso da atriz em seu País.







Douglas GSVIP
(21) 99877-0055 (WhatsApp)

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

Passo Doble: A Dança da Luta e da Paixão

O Passo Doble é mais do que uma dança de salão; é uma performance teatral que conta uma história intensa e dramática.

Originário da Espanha, esse ritmo vibrante e poderoso evoca a emoção de uma tourada, onde o dançarino principal, o homem, assume o papel do toureiro, enquanto a mulher representa a capa ou, em alguns casos, o próprio touro.

A coreografia do Passo Doble é marcada por movimentos fortes, marchas decididas e posturas orgulhosas. Os dançarinos se movem com rapidez e precisão, mas com uma elegância contida. Não há contato físico constante como em outras danças de salão; a conexão é construída através da tensão dramática e da sincronia dos passos.

O que diferencia o Passo Doble de outras danças é a sua intensidade emocional. A dança não é sobre romance ou sedução, mas sim sobre a luta, o triunfo e a paixão. O toureiro e a capa se movem em uma batalha de força e graça, culminando em momentos de clímax cheios de energia.

É uma dança que exige não apenas técnica, mas também uma forte presença de palco e uma capacidade de transmitir a emoção da história.

Se você busca uma dança que combine a disciplina da marcha militar com a exuberância da cultura espanhola, o Passo Doble é uma escolha fascinante. É uma jornada para o mundo da tourada, da luta e da paixão, tudo em uma dança.

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

Carros de Luxo

Máquinas Envenenadas

Se as Motos tivessem...
Rostos...

Veja o Brinquedo...

REVISTA

HRR