HR MAGAZINE

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

EDIÇÃO 23
ANO 3

As Próximas edições serão quinzenais

Dra. Mirian Costa
Ativista de TEA e Violência Infantil
Presidente internacional do Instituto Nacional Contra Violência Familiar - INCVF

WWW.EDITORAHR.COM

Foto Arquivo Pessoal Dra. Mirian Costa

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

APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE

FEBACLA

TV PRAIA GRANDE SP Litoral
www.tvpraiagrandesplitoral.com.br

book 4

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!



3 de Novembro
Dia da Instituição do Direito de Voto da Mulher no Brasil

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

Índice

6 **Editorial**

8 **Apresentação**

11 **Expediente**

12 **Entrevista Dra. Mirian Costa - Ativista TEA e Violência Infantil**

16 **Poesia - Meia Dose - Escritor Mauro Antônio**

18 **Dia da Consciência Negra - 20 de Novembro**

20 **Músicas Inesquecíveis**

24 **Do Interior Humano à Desordem do Mundo -** Por Maristela Pozitano

28 **Seção Pet**

30 **Gatos e Cachorros**

32 **Soldados K9**

34 **Maltês**

36 **Cachorro um Amor Verdadeiro**

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

40 **Seção Esporte**

42 **Copa Libertadores**

46 **Reflexões**

48 **Seção Ciência e Tecnologia**

50 **Tecnologia Clássica Vs. Tecnologia Quântica**

54 **Videos Geniais Feitos em IA**

58 **Seção Saúde e Bem Estar**

60 **Dia Nacional da Homeopatia**
Por Dra. Cláudia Araujo

62 **Novembro Azul**

64 **Seção ABFIP**

68 **Seção Viagem e Turismo**

70 **Cancún - O Paraíso do Caribe Mexicano**

74 **Foz do Iguaçu em Novembro**

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

Editorial

Novembro chegou, e com ele, nossa edição especial que pulsa com temas cruciais: a defesa intransigente da infância e a celebração da Consciência Negra. A proposta desta revista é ser mais do que leitura; é ser um convite à reflexão profunda e à ação.

Em nossa matéria de capa, trazemos uma entrevista exclusiva com a Dra. Mirian Costa, uma ativista incansável na intersecção entre o Transtorno do Espectro Autista (TEA) e a complexa questão da violência infantil.

Dra. Mirian nos oferece uma perspectiva inédita e necessária, quebrando o silêncio sobre a vulnerabilidade de crianças com TEA a abusos. Sua voz, informada por pesquisa e experiência, não apenas denuncia as falhas dos sistemas de proteção, mas também aponta caminhos humanizados para garantir que a neurodiversidade seja acolhida com dignidade e respeito. Prepare-se para um diálogo franco que desafia práticas terapêuticas desumanizantes e reforça a urgência de uma escuta ativa e protetora das crianças autistas. Esta é uma leitura fundamental para pais, educadores e profissionais de saúde.

O mês de novembro culmina no Dia da Consciência Negra, e nossa revista não poderia deixar de honrar essa data com a profundidade que ela exige.

Convidamos a escritora, ativista e comunicóloga Maristela Pozitano para assinar um texto que transcende a data, mergulhando no tema universal: "o interior humano e a desordem do mundo". O texto de Maristela é uma meditação poderosa sobre como o desrespeito, o racismo e a desigualdade surgem da fragmentação interior e se manifestam no caos social.

Ela nos guia por uma reflexão de que, para combater a "desordem do mundo" – incluindo o racismo estrutural –, é imperativo cultivar a paz e o respeito em nosso próprio "interior humano". É um apelo eloquente para que a consciência (em seu sentido mais amplo) seja a base de todas as nossas interações, desafiando-nos a encontrar a harmonia interna como primeiro passo para construir um mundo mais justo, digno e equânime.

Navegue por nossas páginas, mergulhe nas histórias, e permita que as vozes da Dra. Mirian Costa e de Maristela Pozitano inspirem você a ser um agente de mudança. Que este novembro seja um marco de transformação e empatia em sua vida.

Ótima Leitura

Joyce Reis
Editora Chefe e Redatora

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

19 de Novembro
Dia Internacional do Homem

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

Apresentação

Bem-vindo(a) a mais uma edição da nossa revista, que chega em novembro vibrando com a energia da conscientização, da cultura e do esporte. Este mês é um convite ao autocuidado, à celebração da diversidade e à exploração de novos horizontes, tanto internos quanto externos.

Saúde em Foco: Novembro Azul e a Homeopatia

Novembro é historicamente dedicado à conscientização da saúde masculina com o Novembro Azul. Nossa reportagem especial quebra mitos e reforça a importância vital dos exames preventivos, especialmente o diagnóstico precoce do câncer de próstata. É hora de desmistificar o cuidado e incentivar a população masculina a priorizar seu bem-estar.
Complementando o tema saúde, celebramos o Dia Nacional da Homeopatia (21 de novembro), explorando essa racionalidade médica que trata o indivíduo em sua totalidade. Entenda como essa prática integrativa e complementar busca estimular a reação curativa do organismo e promover o equilíbrio físico e emocional.

Seção Turismo: Paraísos de Águas e Cultura

Pronto(a) para a sua próxima aventura? Nesta edição, preparamos um guia duplo de destinos espetaculares, unidos pela beleza de suas águas:

- Cancún (México): Mergulhe nas águas azul-turquesa do Caribe, explore os parques ecológicos da Riviera Maia e descubra a riqueza histórica das ruínas maias de Chichén-Itzá.
- Foz do Iguaçu (Brasil): Uma imersão na natureza grandiosa das Cataratas do Iguaçu, uma das Sete Maravilhas Naturais do Mundo. Conheça também o Parque das Aves, Itaipu e o Marco das Três Fronteiras.

Cultura e Consciência: O Poder do 20 de Novembro

Dedicamos um espaço de destaque ao Dia da Consciência Negra, reforçando a luta contra o racismo e celebrando a inestimável contribuição da cultura africana e afro-brasileira para a formação de nossa identidade. É um momento de reflexão, reconhecimento e compromisso contínuo com a igualdade e o respeito.

Esporte, Tecnologia e Fofura

Nossa revista não seria completa sem o que há de mais quente no entretenimento e no esporte:

- Copa Libertadores: A adrenalina toma conta com a grande Final da Copa Libertadores, que tradicionalmente acontece no final de novembro. Analisamos os times que prometem levantar a taça mais cobiçada da América e as expectativas para essa decisão eletrizante.
- Seção PET & IA: Prepare-se para se derreter! Reunimos uma curadoria de vídeos incríveis de pets que se tornaram virais. E, na vanguarda da tecnologia, mostramos os vídeos geniais feitos em Inteligência Artificial, explorando como a IA está revolucionando o humor, a arte e o entretenimento digital.

Esta edição é um verdadeiro mosaico de temas essenciais para inspirar, informar e divertir. Boa leitura e um excelente novembro!

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

25 de Novembro Dia Internacional de Combate à Violência contra as Mulheres

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

Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres

O dia 25 de Novembro marca o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, uma data de extrema relevância global, instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU). Seu propósito é o de alertar a sociedade para as diversas formas de violência – física, psicológica, sexual, social e patrimonial – que atingem mulheres e meninas em todo o mundo.

Esta data foi escolhida em memória das irmãs Mirabal (Pátria, Minerva e Maria Teresa), ativistas políticas dominicanas brutalmente assassinadas em 1960 a mando do ditador Rafael Trujillo. Seu sacrifício transformou-se em um símbolo da luta e resistência feminina.

Um Problema Estrutural e Urgente

A violência contra a mulher é um problema estrutural e uma grave violação dos direitos humanos. Ela transcende fronteiras, classes sociais e culturas, sendo um dos maiores obstáculos para a conquista da igualdade de gênero.

Cerca de uma em cada três mulheres no mundo ainda sofre violência física ou sexual.

Em muitos países, a violência doméstica e os feminicídios continuam a ser uma epidemia global que envergonha a humanidade.

O Chamado à Ação: "Alaranjar o Mundo"

A campanha anual da ONU, frequentemente simbolizada pela cor laranja, convida a todos a se unirem e a pintarem o mundo de laranja, representando um futuro mais brilhante, livre de violência contra mulheres e meninas. É um chamado para:

Conscientizar sobre a magnitude do problema.

Exigir políticas públicas eficazes e o cumprimento de leis de proteção.

Incentivar o apoio a sobreviventes e o acesso à justiça.

Promover a educação para a igualdade e o respeito mútuo.

Neste 25 de Novembro, é fundamental reafirmar o compromisso de toda a sociedade – governos, instituições e cidadãos – em trabalhar incansavelmente pela construção de um mundo verdadeiramente seguro, livre e justo para todas as mulheres. A luta pela eliminação da violência é uma luta por uma sociedade melhor para todos.

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

Expediente

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

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

Matriz
Campinas - SP

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

FEBACLA
Federação Brasileira dos acadêmicos das ciências, letras & artes.

TV PRAIA GRANDE SP
Litoral
www.tvpraiagrandesplitoral.com.br

book 4

Entrevista: Pastora Mirian Costa
Ativista TEA e Violência Infantil

HR Magazine: Pastora Miriam, gostaríamos de começar pedindo que a senhora se apresente aos nossos leitores.
Pastora Mirian Costa: Meu nome é Miriam Costa, sou brasileira e moro nos Estados Unidos há 32 anos. Sou advogada. Sou pastora e ativista nas áreas de espectro autista e também de violência infantil e adolescente.
HR Magazine: A senhora poderia nos contar como começou seu trabalho na comunidade nos Estados Unidos?
Pastora Mirian Costa: Meu trabalho começou na comunidade em ações comunitárias, assim que eu vim para os Estados Unidos. Por que havia poucas pessoas brasileiras? Ainda a comunidade era pequena e necessitava de uma pessoa que tivesse um conhecimento abrangente na área de imigração, no aconselhamento familiar, e na área de atendimento às crianças e adolescentes, que sentiam bastante desconforto com a nova vida.
HR Magazine: A senhora começou atuando como pastora, correto?
Pastora Mirian Costa: Eu comecei como pastora nos Estados Unidos, atuando nestas áreas junto com a comunidade, e me tornei uma ativista forte no sentido de lutar pelos direitos das pessoas.
HR Magazine: E a sua formação em advocacia? Como ela se encaixou nesse trabalho nos EUA?
Pastora Miriam Costa: Como advogada, eu não exercia a função basicamente, de fato, nos Estados Unidos, mas tive bastante apoio junto a advogados, ao departamento imigratório e à comunidade evangélica, à comunidade também católica e a todos os departamentos e autoridades da minha região, como prefeituras, departamentos de saúde, departamento de atendimento aos imigrantes.
HR Magazine: E quais foram as áreas específicas de foco que surgiram a partir desse apoio?
Pastora Mirian Costa: Com isso, eu comecei a fazer trabalhos e fazer direcionamentos específicos para estas duas áreas.
HR Magazine: Em que ano a senhora foi ordenada pastora?
Pastora Mirian Costa: Fui ordenada a pastora em 2000.



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



HR Magazine: E como o seu ministério no Brasil se conectava a essas ações sociais?
Pastora Mirian Costa: Como pastora, já comecei esses trabalhos também no Brasil, aonde a minha igreja tinha uma forte influência e um ministério grande no sentido de ajuda à comunidade e às ações sociais.
HR Magazine: Em 2021, a senhora mencionou que houve um foco maior na área de violência contra crianças e adolescentes. O que motivou isso?
Pastora Mirian Costa: Em 2021, eu comecei a atuar na área de violência contra as crianças e adolescentes, devido a grandes comoções que eu via no Brasil desta área e da necessidade de ter grupos, onde a mídia estava se tornando forte para combater toda essa violência infantil contra as crianças.
HR Magazine: Houve também uma expansão do seu trabalho nos Estados Unidos, certo?
Pastora Mirian Costa: Paralelo a isso, eu comecei a trabalhar nos Estados Unidos com crianças deficientes, crianças que precisavam de um atendimento mais diário e pessoal. E comecei a trabalhar com as escolas da prefeitura, escolas públicas aqui nos Estados Unidos.
HR Magazine: O seu foco passou a ser o espectro autista?
Pastora Mirian Costa: Neste, nessa área, eu comecei a atuar e trabalhar com os autistas. E não só autistas, mas qualquer criança e adultos também que tivessem deficiências de qualquer nível, seja da visão, da fala, do comportamento e físico, médico, psiquiátrico. E é esse o meu trabalho hoje, já por seis anos.
HR Magazine: Como é o seu trabalho em relação aos programas de apoio às famílias atípicas?
Pastora Mirian Costa: Aonde eu procuro estudar programas que possam auxiliar no atendimento às famílias atípicas. Esse trabalho nos Estados Unidos é muito importante, tem um ponto fundamental e de programas. Nós temos programas aqui excepcionais que também fazem parte, quando unidos às leis e nas regras do autismo. No Brasil são praticamente os mesmos. Mas aqui há uma atuação muito grande do governo, das prefeituras, dos órgãos estaduais, federais e com a comunidade em si. Há um respeito muito grande, há uma empatia muito grande e esses trabalhos são divulgados, extremamente prioritários.

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

HR Magazine: Em termos práticos, como o seu trabalho se desenvolve no ambiente escolar?
Pastora Mirian Costa: O meu trabalho é fazer com que essas crianças sejam atendidas dentro da escola, e a escola tem uma abertura muito grande. Então o meu trabalho consiste em conhecer essa criança, ver o seu nível de autismo e de dependência, tanto em todas as áreas, física e emocional, cultural, escolar, psiquiátrica, e atendê-las diariamente, transportá-las para qualquer lugar que possa necessitar de que elas sejam atendidas.
HR Magazine: E a questão dos custos desses programas?
Pastora Mirian Costa: Os programas aqui nos Estados Unidos são 100% grátis, são 100% atendidos com prioridade. E eu tenho muito prazer em trabalhar nessa área. Porque você conhece a fragilidade não só da criança, mas também da família atípica.
HR Magazine: Qual é a sua percepção sobre o tratamento dado à família atípica no Brasil, em contraste com os EUA?
Pastora Mirian Costa: O que eu vejo, às vezes, no Brasil, é que a família fica um pouco esquecida, se fosse uma obrigação de pais e mães e relativos, famílias, parentes próximos de cuidar daquela criança, e não é. A escola e todos os órgãos abraçam a criança e a família. E nesse ponto, eu tenho grande prazer em fazer parte dessa atuação aqui nos Estados Unidos, aonde a família também é incluída, aonde a família também é tratada. Porque, às vezes, a família está passando necessidade de comida, passando necessidade não só de alimentos, mas de roupa, de remédios, de atendimento ocupacional, terapia psicológica, onde eles podem ter também um conhecimento e uma vasta colaboração e apoio do estado, do governo, seja em qualquer área, estadual e federal.
HR Magazine: Qual é, então, o seu propósito em relação ao Brasil?
Pastora Mirian Costa: Então, as famílias atípicas precisam de atendimento, precisam de cuidado, precisam de orientação e precisam daquele carinho e daquele abraço diário de que elas não são diferentes. Elas também têm as suas preocupações, como nós, pessoas regulares, e que elas precisam de apoio. Então, eu tenho uma função muito grande e o meu propósito é levar para o Brasil essa mesma conscientização, de que o Brasil precisa atuar mais efetivamente, que os trabalhos de ajuda e programas não sejam caros. Aliás, nem deveriam ser pagos, mas que deveriam ser oferecidos a essas famílias atípicas e ao autista, em qualquer nível que ele esteja, para que ele possa crescer, para que ele possa se sentir abraçado, se sentir incluído. O Dr Cleiton Sá, Perito Forense e Criminal , e ao meu lado no INCVF , como Presidente de SP, meu maior incentivador e parceiro , em que trabalhamos juntos para grandes projetos nas áreas citadas e Advocacia para 2026.



Dr. Jeanderson Koslowsky
Presidente Nacional do isntituto Nacional
Contra Violência Familiar INCVF


Dra.Mirian Costa


DR CLEITON SÁ
Perito FORENSE e Criminal e Presidente do
INCVF de SÃO PAULO

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

Nos projeto referente as Causas e trabalhos no Brasil A inclusão não é só de boca, a inclusão ela tem que ser praticada. Tem que ser um ato de fé, primeiro. Porque as pessoas que estão nessa inclusão, elas têm que ter muita paciência, muita empatia e, principalmente, muito respeito.

HR Magazine: Retornando à sua trajetória, qual foi a sua atuação no Brasil como advogada, antes de vir para os EUA?

Pastora Mirian Costa: Como advogada, eu trabalhei na área de criminal a princípio, logo assim que me formei, e depois eu fui para uma grande empresa no Brasil, no Rio de Janeiro, a Companhia Vale do Rio Doce, aonde eu pude atuar em várias áreas do direito, e também pude auxiliar no transporte de informações para pessoas que estavam se formando naquela época e precisavam de orientação dentro da empresa.

HR Magazine: E como era a sua atuação ministerial antes da ordenação em 2000?

Pastora Mirian Costa: Como pastora, eu fui ordenada em 2000 e já atuava como pastora desde muito tempo, pelo menos uns 10 anos antes. E a minha área era a área espiritual, onde eu tratava de assuntos da cura da alma. Isso foi um trabalho também que me gratificou bastante, porque vi que ajudar as pessoas é realmente um ponto aonde eu tinha o coração para aquilo. Eu fui chamada para isso e me orientei e fui uma pessoa que pude auxiliar nesta área bastante.

HR Magazine: E, finalmente, sobre o seu ativismo contra a violência infantil. Qual é a sua participação atual nesse movimento?

Pastora Mirian Costa: Na área de ativismo, eu comecei na área de violência infantil por causa de um caso de grande repercussão no Brasil. E com esse conhecimento que eu já tinha do pastorado, junto a muitas pessoas, participei de vários grupos. Hoje, participo do Instituto Nacional de Combate à Violência Familiar, que tem o Doutor Jeanderson Koslowsky como presidente nacional. Eu sou a representante e presidente do instituto aqui nos Estados Unidos. Aonde eu posso levar o conhecimento e ajuda e o apoio e a interação que eu gostaria muito que fosse mencionado, por causa da minha atuação dentro do instituto, como advogada e como ativista e como presidente da área e da instituição internacional.

HR Magazine: A sua atuação com o espectro autista é uma fonte de grande satisfação pessoal, não é?

Pastora Mirian Costa: Na área de espectro autista, que é também aonde o meu trabalho é hoje, como eu já falei no início, eu tenho uma função muito gratificante. Porque lidar com pessoas que precisam da gente, principalmente as crianças, que começam a sua vida com uma dificuldade enorme e só têm ali o lado familiar, onde pode vir de várias maneiras as situações, os gatilhos, para mim é gratificante como pessoa, como advogada, como pastora, como representante da sociedade, como cidadã, que essas pessoas sejam representadas, sejam ouvidas.

HR Magazine: Qual é o momento mais gratificante que a senhora vivencia nesse trabalho?

Pastora Mirian Costa: Citando uma das coisas que mais gratificam, é quando você começa, conhece uma criança e ela não esboça nenhum som e, de repente, depois de talvez seis meses, um ano, ela consiga falar o seu nome, ou ela consiga falar "mamãe", ou ela consiga ter uma comunicação onde o som verbal sai. E para isso, ela se sente uma pessoa inteira. E para nós, os profissionais, somos gratificados pela vida e por ver que as pessoas recebem e elas podem aprender e elas podem evoluir dentro daquela dificuldade que elas têm.

HR Magazine: Pastora Mirian Costa, muito obrigado por compartilhar a sua inspiradora jornada e o seu valioso trabalho conosco.

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

Meia dose

Por Mauro Antonio



Hoje justo n"o dia do chacal"
"A menina que roubava livros"
Declamou um soneto surreal
"A leste do paraiso"!

"Eu, Robô!", me considero de sorte,
O Sancho Panza sem Dom Quixote.
Dos clássicos aos Sagrados
São bons pra melhorar o vocabulário.

"O apanhador do campo de centeio"
(Uma conspiração de teoria no meio)
Nem viu "o homem que calculava"

E por essa loucura bem no meu soneto
Fui onde ninguém esperava
Só sei que onde eu ia lá eu estava.

Homenagem ao dia do Escritor 14/10



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

20 de Novembro: Consciência Negra e a Urgência do Combate ao Racismo no Brasil

Mais que um feriado, um marco para reconhecer a história e transformar o presente

O mês de novembro, no Brasil, é um tempo de profunda reflexão e celebração da resistência. O dia 20 de novembro, instituído como feriado nacional pela Lei nº 14.759/2023, marca o Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra. A data, que rememora a morte de Zumbi dos Palmares, líder do maior e mais duradouro quilombo do período colonial, é um potente símbolo da luta do povo negro por liberdade, dignidade e igualdade.

Longe de ser apenas uma comemoração pontual, o Dia da Consciência Negra exige uma imersão na história e na cultura afro-brasileira, reconhecendo a fundamental contribuição dessa população para a formação social, econômica e cultural do país. É um contraponto necessário ao 13 de Maio (Dia da Abolição da Escravatura), que historicamente ignorou as décadas de luta e o descaso do Estado com a população liberta, sem terras nem reparação.

A História que Resiste

Zumbi dos Palmares, assassinado em 1695, representa a força dos quilombos – espaços de resistência, organização política e preservação cultural africana. Sua escolha como patrono da data pelo Movimento Negro, a partir da década de 1970, foi um ato deliberado para destacar o protagonismo negro na própria história de libertação, em oposição a uma "abolição" concedida.

Ao celebrar o 20 de novembro, celebramos, portanto, a cultura, a religiosidade, a culinária, as artes e as invenções do povo negro. É uma oportunidade de honrar pensadores, artistas, ativistas e anônimos que, dia após dia, constroem e transformam o Brasil.

O Racismo Estrutural: Um Desafio Permanente

No entanto, a Consciência Negra só se torna plena quando aliada ao combate intransigente ao racismo que persiste e se manifesta de forma estrutural na sociedade brasileira. A desigualdade é inegável: a população negra enfrenta maiores obstáculos no acesso à educação de qualidade, a empregos de alto escalão, à saúde e à justiça.



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

O racismo se expressa no cotidiano, na violência policial que atinge majoritariamente corpos negros, na disparidade salarial, na sub-representação em espaços de poder e decisão, e nos atos de discriminação e injúria racial que, apesar de serem crimes com punição rigorosa (Lei 7.716/89, atualizada em 2023), ainda são frequentes.

Ferramentas de Transformação

O combate ao racismo não é uma tarefa apenas para o mês de novembro, nem exclusiva da população negra. É um dever cívico de toda a sociedade.

As políticas públicas de inclusão são vitais: a Lei de Cotas (Lei 12.711/2012) para o acesso às universidades e, mais recentemente, a Lei 14.759/2023, que tornou o 20 de novembro feriado nacional, são conquistas que visam mitigar a desigualdade histórica.

A Educação é a chave da mudança a longo prazo. O ensino de História e Cultura Africana e Afro-Brasileira (Lei 10.639/03) nas escolas é fundamental para desconstruir o eurocentrismo e valorizar as matrizes africanas, combatendo o preconceito desde a base.

O Engajamento individual é o passo inicial. Isso envolve reconhecer o próprio racismo internalizado, consumir a produção cultural negra, apoiar o empreendedorismo negro e, principalmente, não ser conivente com atos racistas.

Um Compromisso Diário

O 20 de novembro deve servir como um motor para que o diálogo sobre raça e igualdade permeie todos os dias do ano. É o momento de reafirmar que a Consciência Negra é a certeza de que a diversidade é a maior riqueza do Brasil e que um futuro verdadeiramente democrático e justo só será alcançado quando a cor da pele deixar de ser um fator determinante para o sucesso, a segurança e a dignidade de qualquer cidadão.

Que a força de Zumbi e de todos os nossos ancestrais nos inspire a construir um país onde o racismo seja apenas uma triste memória histórica, e não mais uma realidade diária.



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

Musicas Inesquecíveis



"Easy Lover": O Dueto Incendiário que Definiu a Década de 80

Lançada em 1984, "Easy Lover" é um marco da década de 80, resultado da inesperada e genial colaboração entre Phil Collins e Philip Bailey (Earth, Wind & Fire).

Por que é um Clássico dos Anos 80:

A Produção Gated Reverb: A bateria de Collins, com seu som grandioso e reverberado (o icônico gated reverb), é a espinha dorsal da faixa, sendo a sonoridade mais característica da época.

Fusão de Gêneros: A música dissolve barreiras, misturando o pop-rock melódico de Collins com o funk/R&B pulsante de Bailey, criando um dance-funk irresistível.

Dueto Dinâmico: O contraste vocal entre a voz mais grave de Collins e o falsete espetacular de Bailey é a alma da canção, refletindo a energia e a experimentação da década.

Sucesso na MTV: O videoclipe descontraído e a alta rotação na MTV impulsionaram a música globalmente, transformando-a em um hit número 1 no Reino Unido e em um sucesso Top 5 nos EUA.

"Easy Lover" é uma cápsula do tempo sonora: uma demonstração de produção audaciosa, química perfeita e o espírito vibrante do pop dos anos 80.

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



"September": O Hino Atemporal da Alegria

Lançada em 1978 pelo Earth, Wind & Fire, "September" é considerada uma das músicas mais inesquecíveis da história, sendo o ápice do funk e da disco music da banda.
Fatores de Imortalidade:
O Ritmo Perfeito: A seção rítmica impecável cria um groove instantaneamente dançante, que é pura energia e otimismo.
A "Parede de Som": A produção é rica, com harmonias vocais espetaculares (lideradas por Maurice White e Philip Bailey) e uma seção de metais vibrante, característica do EWF.
O Mistério da Data: O famoso verso "Do you remember the 21st night of September?" confere um ar místico à música, permitindo que cada ouvinte projete suas próprias memórias felizes.
O Refrão Mágico: O icônico e despretensioso scat "Ba-dee-ya" transmite uma alegria universal, provando que a emoção, e não o significado literal, é o que realmente importa na música.
"September" transcendeu seu tempo para se tornar um hino universal da felicidade e da celebração, um clássico que convida todas as gerações a dançar.

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

www.editorahr.com | HR Magazine

Pou Pourri de Rock anos 70



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

BETE BALANÇO - CAZUZA

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

“DO INTERIOR HUMANO À DESORDEM DO MUNDO”

Por Maristela Pozitano

Refletindo sobre os dias atuais, percebo como a indiferença e o desprezo são utilizados como ferramentas de poder, provocando nas pessoas o sentimento de inferioridade para submetê-las através desse comportamento.
Quem despreza pratica ativamente a falta de respeito, a desvalorização e a indiferença. Demonstra ausência de empatia e, às vezes, beira a apatia e a frieza — um desinteresse total pelo que os outros sentem, menosprezando intencionalmente as pessoas e subjugando-as.
A indiferença é a falta de interesse e a incapacidade de se emocionar diante da dor alheia. Muitos não se importam se causam dor com suas ações, chegando à crueldade. O psicólogo John Gottman definiu esse estado como “falta de engajamento emocional”.
O desprezo traz em seu bojo o ato de julgar o outro com arrogância. Muitas vezes, as pessoas escondem suas inseguranças atrás do desprezo. Já a indiferença pode ocultar uma necessidade de não entrar em contato com a própria dor — e pode estar ligada a traumas. Quando vem acompanhada de requintes de crueldade, revela a perda de valores fundamentais e a ausência de distinção entre o certo e o errado. Nesses casos, a indiferença torna-se sintoma de narcisismo.
O indiferente tende a evitar a intimidade, manter-se na defensiva com os outros, não se mostrar disponível para ajudar e apresentar ausência de afeto nas relações. A falta de empatia marca sua forma de agir. Todas essas características podem revelar um estado de negação das próprias dores e traumas.
Esses comportamentos geram exclusão.
Ninguém quer ser excluído — temos uma necessidade primária de pertencimento, seja na família, no trabalho, na sociedade ou nas oportunidades de crescimento.
Nas empresas, vemos funcionários sendo tratados como números, como produtos, e não como colaboradores. São ignorados em reuniões, por vezes humilhados, sem direito a se expressar e assim contribuir.
Quando empresários se revestem dessas ferramentas, colocam-se em um lugar inatingível, como se fossem deuses, esquecendo que são seus funcionários que os elevam ao patamar de empresários. Não percebem que os funcionários maltratados podem colocar a empresa a perder se resolverem revidar.

Confundem a indiferença e o silêncio com sinais de superioridade e respeito, acreditando que a distância criada representa força e autoridade.



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

Na família, o silêncio, a indiferença e o desprezo como forma de punição — quando os filhos não atendem às expectativas dos pais — podem causar feridas emocionais que duram a vida toda: baixa autoestima, sentimento de desvalia, dificuldade nos relacionamentos e até problemas de saúde, como sobrepeso e distúrbios comportamentais.

Com esse tipo de comportamento, os filhos sentem-se rejeitados e inseguros para ingressar na vida adulta, como se o amadurecimento fosse perigoso ou doloroso. Muitas vezes, carregam consigo os mesmos padrões inadequados dos pais.

A empatia deve ser desenvolvida. Em termos práticos e éticos — e até jurídicos —, isso significa que tudo deve ocorrer de forma consensual e respeitosa dentro dos ambientes de convivência.

A imposição através da indiferença e do desprezo fere, maltrata e exclui.

Quando passamos a agir olhando nos olhos do outro, com respeito e profundidade, buscando conhecê-lo de verdade e compreendendo que todos enfrentam desafios diários, conseguimos desarmar o desejo de dominar. Assim, passamos a tratar o outro como parceiro de vida e colaborador no nosso crescimento, reconhecendo suas diferentes formas de ser. Dessa forma, construímos pontes em vez de muros — e, através delas, uma sociedade mais justa e amorosa.

Não nascemos sabendo. Aprendemos por repetição. É preciso desenvolver senso crítico para não reproduzirmos padrões que geram exclusão e dor.

As guerras são partidárias, movidas por pessoas desajustadas da realidade, promovendo a desumanização, ignorando o verdadeiro ser e consequentemente o sentido da vida. Portanto, a maneira como essas pessoas lidam com os conflitos nasce do âmago de cada ser e se estende para seus relacionamentos, alcançando a sociedade e promovendo sofrimento quando ocupam cargos de poder.

Quando penso que os animais nunca perdem sua essência — embora sejam considerados irracionais —percebo o quanto o ser humano, dotado de razão, se perde ao tornar-se desumano.

A humanidade necessita urgentemente de mentes e corações racionais e brilhantes, que defendam, salvem e protejam a vida em todo o planeta, sem distinções. Já sabemos que aqueles que promovem dor e sofrimento nasceram de um homem e uma mulher, e que suas ações impactam os filhos — que carregarão esse fardo.

Precisamos tomar consciência de que buscar ajuda terapêutica torna-se necessário quando percebemos a repetição de padrões que causam sofrimento.

A paz não é simplesmente a ausência de conflito, pois a ausência de conflito também pode se manifestar através da indiferença — e essa indiferença destrói a alma humana, corroendo os valores que sustentam a vida.

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

É um direito humano viver a paz que desejamos — e ela só existe através de ações praticadas com bondade e empatia.

Não basta saber que a paz existe; é preciso fazer a paz acontecer. A violência é uma ameaça onde ela estiver; praticar a humanização em todos os setores é urgente para que a vida possa continuar.

Lembremos: ser humano e empático é o que nos torna insubstituíveis. Que a paz que desejamos para o mundo começa no impacto das ações de cada um.

Eu escolhi educar meu coração, praticando o respeito e a empatia.

E agora deixo para o caro leitor a pergunta que não quer calar:

Qual vai ser a sua reflexão e a sua escolha?

Maristela Pozitano
Escritora / Comendadora pela Paz



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

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

seção **AMIGO PET**



Gatos e Cachorros

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

Soldados K9

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

Maltês

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

Cachorro um Amor Verdadeiro

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

VOLPE

VEÍCULOS

www.volpeveiculos.com.br

VOLPE VEÍCULOS: Padrão de excelência em seminovos e usados.
Há anos em Campinas,
a escolha inteligente.

www.editorahr.com.br/HR-Magazine



Avenida José Bonifácio, 342
Jd. Flamboyant - Campinas - SP



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



seção **ESPORTE**

W W W. EDI TOR A HR .COM

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



COPA LIBERTADORES

A Copa Libertadores é dividida em várias fases, que representam o início, meio e fim da competição:

* Início (Fases Preliminares e Fase de Grupos):

* Fases Preliminares (Fase 1, 2 e 3): São disputadas em jogos de ida e volta, onde as equipes lutam pelas últimas vagas na Fase de Grupos.

* Fase de Grupos: As equipes classificadas (incluindo as que avançaram das preliminares e as que já têm vaga garantida) são divididas em grupos. Jogam em turno e returno dentro de seus grupos. Os dois melhores de cada grupo avançam para o mata-mata.

* Meio (Mata-Mata):

* Oitavas de Final: Os 16 classificados da Fase de Grupos se enfrentam em jogos de ida e volta.

* Quartas de Final: Os 8 vencedores das Oitavas de Final se enfrentam, também em ida e volta.

* Semifinais: Os 4 times restantes disputam a vaga na final em duas partidas (ida e volta).

* Fim (Final):

* Final: Os dois times vencedores das Semifinais se enfrentam em uma partida única em campo neutro (local predefinido pela CONMEBOL), que decide o campeão da Copa Libertadores.

Na edição de 2025, o calendário é (exemplificando com base nos resultados de pesquisa):

* Fases Iniciais: Começaram em fevereiro e março.

* Fase de Grupos: Aconteceu entre abril e maio.

* Oitavas de Final: Agosto.

* Quartas de Final: Setembro.

* Semifinais: Outubro (os jogos de volta estão programados para o final de outubro, por exemplo, dias 29 e 30 de outubro).

* Final: Prevista para 29 de novembro de 2025, em Lima, no Peru.



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

Análise e Projeção da Reta Final da Copa Libertadores 2025: Choque de Realidades

A Copa Libertadores de 2025 chega à sua reta final com um cenário que, de um lado, reforça a hegemonia brasileira, mas, de outro, é sacudido pela força do fator local e pela surpresa do mata-mata sul-americano.

O Clima nas Semifinais: Tensão Máxima

Os jogos de ida das semifinais trouxeram resultados que definiram tons muito diferentes para a volta:

* Flamengo (BRA) vs. Racing (ARG): Vantagem Mínima e Decisão no Caldeirão

* O Flamengo conquistou uma vitória magra de 1 a 0 no Maracanã. A atuação rubro-negra foi burocrática e dependeu de uma individualidade no final (gol de Carrascal), mostrando que o Racing é um adversário sólido e perigoso, capaz de anular a fluidez ofensiva brasileira.

* Projeção para a Volta: O jogo no El Cilindro de Avellaneda será um teste de nervos. O Flamengo tem a vantagem do empate, mas a ausência de um jogador crucial como Pedro (por lesão) é um golpe. A força do time de Filipe Luís reside em sua experiência e elenco, mas o Racing, com sua combatividade e o apoio da torcida, tem potencial para levar a decisão para os pênaltis ou até buscar a virada. A tendência, no entanto, é que o Flamengo, pelo histórico recente e qualidade, avance, mas com grande dificuldade.

* Palmeiras (BRA) vs. LDU (QUE): A Tempestade da Altitude e o Desafio da Virada

* O Palmeiras sofreu a derrota mais impactante da semifinal, um contundente 3 a 0 em Quito, a capital equatoriana. A altitude (2.850m) desmantelou a organização defensiva de Abel Ferreira, que viu sua equipe levar três gols no primeiro tempo, algo raríssimo.

* Projeção para a Volta: Historicamente, esta é uma desvantagem quase insuperável. O Palmeiras precisará de um “milagre” ou, no mínimo, de uma atuação perfeita com quatro gols de diferença para se classificar no tempo normal. A seu favor, o time tem o fator Allianz Parque, a volta ao nível do mar e a capacidade de reação que marcou a “Era Abel”. Contudo, a LDU se mostrou um time tático e ambicioso, que soube explorar a vulnerabilidade brasileira. O Palmeiras deve vencer, mas a classificação é o cenário mais complicado da reta final.



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

.

O Final: Quem Levanta a Taça em Lima?

A final, marcada para 29 de novembro em Lima, no Peru, depende da reversão do placar em São Paulo.

·Final Mais Provável: Flamengo (BRA) vs. Palmeiras/Racing (ARG)

Se o Palmeiras não conseguir reverter o placar contra a LDU, um cenário de Flamengo x Racing ou Flamengo x LDU se desenha. Uma final entre dois brasileiros (Flamengo x Palmeiras) ainda é possível, mas depende de uma atuação histórica do Verdão.

A “Final do Centenário” (Flamengo x Palmeiras):

Caso os brasileiros se encontrem novamente, seria a repetição do confronto de 2021, com dois dos elencos mais valiosos e vitoriosos do continente. O jogo seria equilibrado, mas o Flamengo tem demonstrado uma capacidade maior de decidir em momentos cruciais do mata-mata.

· O Fator LDU:

A LDU, que eliminou dois brasileiros (Botafogo e São Paulo) e atropelou o Palmeiras, é o “estranho no ninho”. Se chegar à final, será um adversário extremamente perigoso, combinando a combatividade argentina com a disciplina tática.

Em suma, a Libertadores 2025 está se encaminhando para uma final que pode consolidar a hegemonia brasileira mais uma vez (com o Flamengo como favorito), ou abrir espaço para uma zebra equatoriana ou para o Racing, que busca a retomada da tradição argentina. O futebol sul-americano, mais uma vez, provou que a força da camisa, por si só, não garante nada contra a altitude e a paixão.



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

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

REFLEXÕES

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 **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**



TECNOLOGIA CLÁSSICA VS.TECNOLOGIA QUÂNTICA

A diferença fundamental entre a tecnologia que usamos hoje (clássica) e a que está sendo desenvolvida (quântica) está na forma como elas guardam e processam as informações.

1.**A Tecnologia Atual (Clássica): O Interruptor de Luz**

A tecnologia que você usa todos os dias – seu celular, computador e a internet – é chamada de tecnologia clássica. Ela funciona seguindo as regras da física que conhecemos no nosso dia a dia.

O Bit: O Coração Clássico

 * Unidade de Informação: A peça fundamental é o Bit (Dígito Binário).

 * Funcionamento: O Bit é como um interruptor de luz. Ele só pode ter um de dois estados por vez:

 * Ligado (1)

 * Desligado (0)

 * Analogia para Leigos (A Moeda Clássica): Pense em uma moeda jogada na mesa. Ela só pode estar em um estado: Cara ou Coroa. É um ou outro.

 * Processamento: Os computadores clássicos fazem os cálculos em sequência, um após o outro, muito rapidamente. Para processar informações complexas, eles precisam de milhões de Bits trabalhando em fila.

2. A Tecnologia Quântica: A Revolução da Partícula

A tecnologia quântica se baseia na Mecânica Quântica, que são as regras da física que governam o comportamento de partículas muito pequenas, como átomos e elétrons. Neste nível, as regras são muito mais estranhas.

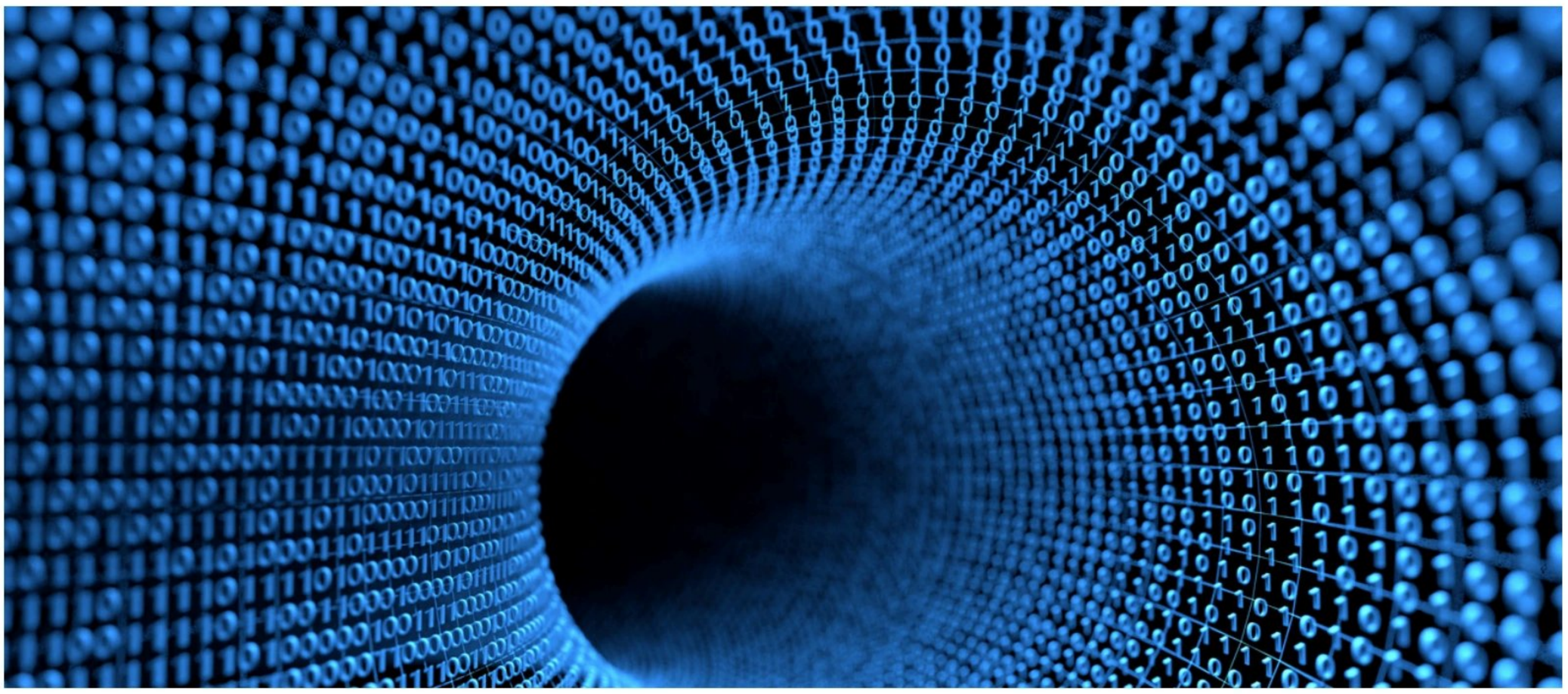
O Qubit: A Unidade Revolucionária

A peça fundamental da tecnologia quântica é o Qubit (Bit Quântico).

 * Funcionamento: O Qubit possui poderes que o Bit Clássico não tem, baseados em três princípios:

 A. Superposição (O Ser e Não Ser)

 * O Qubit pode ser 0 e 1 ao mesmo tempo. Ele não é só Ligado ou Desligado; ele está em um estado combinado de todas as suas possibilidades até ser medido.



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

* Analogia para Leigos (A Moeda Quântica): É como se a moeda estivesse girando no ar. Nesse momento, ela é Cara e Coroa simultaneamente. Só quando ela cai (quando é medida) é que ela "decide" qual será o estado final.

* A Vantagem: Graças à Superposição, a capacidade de cálculo cresce exponencialmente (muito rapidamente). Com apenas 300 Qubits, um computador quântico pode explorar mais possibilidades do que o número de átomos em todo o universo visível.

B. Emaranhamento (A Conexão Mágica)

* Quando Qubits estão emaranhados, eles se tornam conectados de forma misteriosa. Se você medir o estado de um Qubit, você sabe instantaneamente o estado do outro, mesmo que eles estejam distantes.

* Impacto: Isso permite que o computador quântico coordene e processe grandes volumes de dados de forma interligada e eficiente.

C. Interferência Quântica (A Peneira de Respostas)

* É o que o computador usa para garantir que a resposta correta seja escolhida. Os cientistas usam "portas quânticas" (o equivalente quântico dos transistores) para:

* Amplificar (somar) as probabilidades das respostas que são corretas.

* Anular (subtrair/cancelar) as probabilidades das respostas que são erradas.

O Hardware (Os Desafios Físicos)

Para manter os Qubits nesses estados mágicos (Superposição e Emaranhamento), eles precisam ser isolados de qualquer "ruído" do ambiente, como calor ou vibração.

* É por isso que muitos computadores quânticos se parecem com lustres gigantes e precisam ser mantidos em temperaturas extremamente baixas, próximas do zero absoluto (cerca de -273^\circ\text{C}).

3. A GRANDE Diferença e Exemplos de Uso

A principal diferença é o tipo de problema que cada tecnologia resolve:

| Característica | Tecnologia Atual (Clássica) | Tecnologia Quântica |

| Unidade | Bit (0 ou 1) | Qubit (0 e 1 simultaneamente) |

| Processamento | Sequencial (Um de cada vez, muito rápido) | Paralelo Massivo (Muitos cálculos de uma vez) |

| Uso Principal | Tarefas cotidianas (email, planilhas, jogos), cálculos simples e bem definidos. | Problemas de complexidade extrema, com trilhões de possibilidades. |

| Crescimento de Poder | Linear (Devagar e constante) | Exponencial (Muito, muito rápido) |

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

Exemplos do que o Computador Quântico pode fazer:

* Desenvolvimento de Fármacos e Materiais (Simulação):

* Problema: Hoje, o melhor computador do mundo não consegue simular com precisão uma molécula complexa porque a natureza é quântica.

* Solução: O computador quântico pode simular perfeitamente o comportamento das moléculas.

* Resultado: Descoberta de novos medicamentos, como a criação de proteínas específicas para tratar doenças, e o desenvolvimento de novos materiais super-eficientes.

* Otimização de Rotas (Logística):

* Problema: Encontrar a rota mais rápida para um entregador que tem muitas paradas diferentes. À medida que o número de paradas aumenta, as possibilidades crescem tanto que um computador clássico levaria milhares de anos para testar todas.

* Solução: O computador quântico usa a Superposição para explorar todos os trilhões de caminhos possíveis simultaneamente.

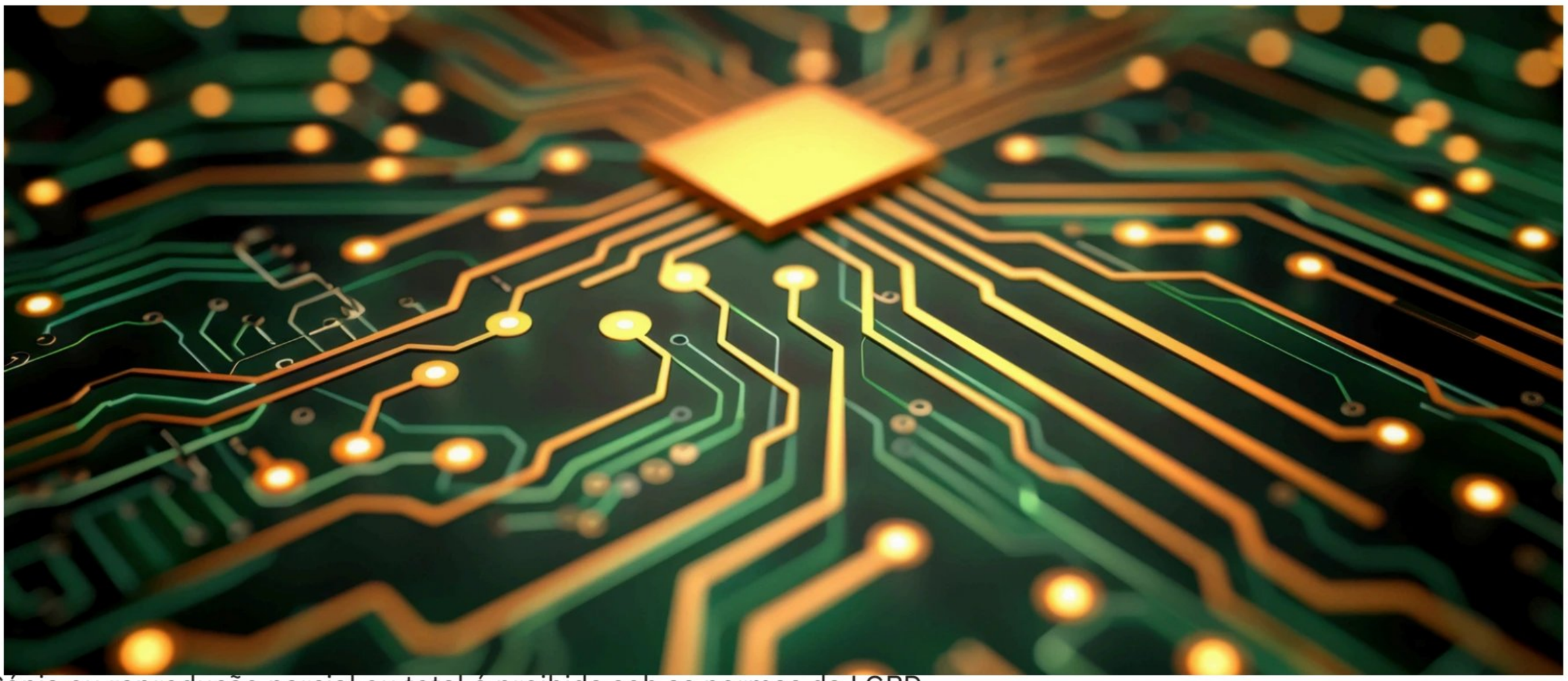
* Resultado: Otimização em segundos de grandes redes de suprimentos, do tráfego urbano e de portfólios financeiros.

* Criptografia (Segurança Digital):

* Ameaça: O computador quântico, usando um algoritmo chamado Shor, poderá quebrar em minutos os códigos de segurança que protegem suas senhas bancárias e informações confidenciais hoje.

* Defesa: A própria tecnologia quântica está sendo usada para desenvolver a Criptografia Pós-Quântica, que irá criar códigos “invioláveis” para proteger a internet do futuro.

Em suma, a Tecnologia Clássica é excelente para o nosso dia a dia, mas tem um limite de complexidade. A Tecnologia Quântica é o próximo passo, capaz de resolver problemas que são literalmente impossíveis para a tecnologia atual.



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

Videos 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 LGPD

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.

By Cássia Biaggioni
CASEIRINHOS
11 99482-4114
@bycassiabiaggioni



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**



Dia Nacional da Homeopatia

Por Dra. Claudia Araujo

O dia 21 de novembro, foi escolhido como Dia Nacional da Homeopatia em referência a chegada, ao Brasil, do médico francês Benoit Jules Mure ao Brasil, no ano de 1840.
A homeopatia teve início no final do século XVIII, quando o médico Samuel Hahnemann, decidiu experimentar uma substância usada para tratamento da malária em si mesmo e observou que os sintomas que experimentou eram semelhantes aos da doença. Essa experiência o levou ao princípio homeopático "similia similibus curentur" (o semelhante cura o semelhante). Hahnemann também desenvolveu o conceito de “dinamização”, que envolve a diluição e agitação sucessivas de uma substância, com o objetivo de minimizar sua toxicidade e aumentar sua eficácia terapêutica, com restabelecimento da força vital.
O Instituto Hahnemanniano do Brasil, no Rio de Janeiro, foi fundado em 1859, uma trajetória de compromisso com a ciência, a ética e, acima de tudo, com o ser humano em sua totalidade.
A Associação Paulista de Homeopatia (APH), foi fundada em 5 de junho de 1936, em São Paulo.
Contudo, foi reconhecida como especialidade médica, pelo Conselho Federal de Medicina, em 1980 e pelo conselho de especialidades da Associação Médica Brasileira em 1990, mas apenas em 2016, a Homeopatia é disponibilizada no SUS.
Com formação em Homeopatia, pelo Instituto Hahnemanniano do Brasil, em 1990, tenho a oportunidade de acompanhar ao longo de mais de 3 décadas, milhares de pessoas. Acompanhei pacientes graves, inclusive com internação hospitalar.
O médico necessita sobretudo desenvolver a arte de ouvir com ouvidos atentos, entender um dos princípios fundamentais de Samuel Hahnemann que afirma: “Toda doença é um processo de sofrimento d’Alma”. Sentir o real clamor que o corpo expressa através da dor e do sofrimento.
Com essa experiência posso afirmar que a homeopatia oferece extenso recurso terapêutico e quando bem conduzida, atua nos processos crônicos, assim como nos processos agudos, de forma rápida e efetiva.

Dra. Cláudia Araújo



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

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



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

Novembro Azul - O Cuidado Integral: Rompendo a Barreira da Força

O Novembro Azul evoluiu para abraçar a saúde integral do homem. Estatísticas do Ministério da Saúde mostram que homens vivem, em média, 7 anos a menos que as mulheres e morrem mais por causas externas (acidentes e violência) e doenças cardiovasculares. Grande parte disso está ligada a um estigma social: a ideia de que o homem "forte" não adoece e não precisa de cuidados.
O resultado é que a maioria dos homens só procura o serviço de saúde quando a doença já está em estágio avançado.
A verdadeira força e coragem residem em cuidar de si. O Novembro Azul é, portanto, um lembrete para:

·**Adotar um estilo de vida saudável:** Prática regular de exercícios, dieta equilibrada, controle do peso.

·**Abandonar o tabagismo e o excesso de álcool.**

·**Acompanhar a saúde mental:** Homens estão mais sujeitos ao estresse e, muitas vezes, relutam em buscar ajuda psicológica.

·**Fazer o check-up anual:** Incluindo exames de colesterol, glicemia e acompanhamento da pressão arterial.

Para a sua saúde, não há tabu que valha a pena. O autocuidado é um ato de responsabilidade, não de fraqueza. Vista a camisa azul e priorize a vida.



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!

NOVEMBRO AZUL

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



SEÇÃO ABFIP - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DAS FORÇAS INTERNACIONAIS DE PAZ


Suez
FIP


BRASIL
UN
UN
PEACEKEEPER

Comandante Walter Mello de Vargas

Presidente Comandante Walter Mello de Vargas é um destacado líder e veterano das Forças de Paz da ONU, tendo servido na UNEFA 1 (Força de Emergência das Nações Unidas) na Faixa de Gaza, Egito. Sua trajetória inclui atuação no Exército Brasileiro, sendo testemunha da Guerra dos Seis Dias. Com vasta experiência em administração e relações institucionais, fundou e presidiu a Associação Brasileira das Forças Internacionais de Paz (ABFIP), promovendo o reconhecimento dos veteranos brasileiros das missões da ONU. Doutor Honoris Causa em Teologia, atuou em diversas iniciativas voltadas à justiça, mediação e direitos humanos, sendo membro e dirigente de várias instituições cívicas e militares. Possui um extenso histórico de condecorações nacionais e internacionais, incluindo a Medalha da ONU "In the Service of Peace", Comendador da Ordem da Legião de Honra dos Benfeitores da Humanidade, além de honrarias concedidas por instituições militares e governamentais no Brasil e no exterior. Atualmente, lidera esforços para manter viva a memória das missões de paz, promovendo eventos de condecoração e fortalecendo a atuação da ABFIP como referência no reconhecimento dos "Boinas Azuis" brasileiros.



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

A História da ABFIP: Do Suez à Paz Mundial

Um Legado de Bravura

Fundada em 1985 por veteranos do Batalhão Suez, a ABFIP herda a história das missões de paz brasileiras. O Brasil ingressa nas missões da ONU em 1956, enviando o primeiro contingente para Suez em 1957.

A Evolução da Missão

A ABFIP se transforma, ampliando seu escopo para além dos veteranos do Batalhão Suez, abrangendo todos os militares e civis que serviram em missões de paz, desde o Haiti à Timor Leste.





A ABFIP não apenas ensina, mas inspira pelo exemplo. Assim como um professor instrui com palavras, ela guia com valores – e, como um pai exemplar, arrasta pelo exemplo. Sua missão é formar cidadãos honrados, preservando e transmitindo os princípios de honra, disciplina e coragem dos boinas azuis brasileiros. Não basta ensinar o bem, é preciso vivê-lo.

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

seção VIAGEM E TURISMO


PASSPORT

O Paraíso do Caribe Mexicano: Cancún em Clima de Celebração e Sol

Mar de Cristal, Ruínas Secretas e a Festa de Cores do Mês de Ouro no Caribe!

Novembro marca o fim da temporada de chuvas e o aquecimento do sol em Cancún, um dos destinos mais vibrantes do México. É a época perfeita para mergulhar nas águas azul-turquesa do Caribe com preços mais amigáveis e desfrutar de um clima de transição entre o calor brando e a celebração cultural. Cancún oferece a combinação ideal de praias paradisíacas e uma rica imersão na cultura maia.

O cartão-postal de Cancún é sua Zona Hoteleira, uma faixa de areia de 22 km em formato de “7”, ladeada pelo Mar do Caribe de um lado e a Laguna Nichupté do outro. A areia branca e fina e o mar em tons inacreditáveis de azul turquesa e esmeralda são o cenário dos grandes resorts all-inclusive.

- Imperdível: A Playa Delfines é o ponto ideal para a foto clássica no letreiro colorido de Cancún e para admirar o mar aberto. Já a Playa Tortugas e a Playa Caracol oferecem águas mais calmas, perfeitas para um mergulho relaxante.
- A Noite: A energia noturna pulsa no centro da Zona Hoteleira. A lendária boate Coco Bongo continua sendo a atração principal, com shows acrobáticos e performances de cair o queixo, transformando a noite em um verdadeiro espetáculo.



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

De Ruínas Maias a Cenotes Misteriosos

Cancún é a porta de entrada para o tesouro cultural da Península de Yucatán, lar da antiga civilização maia.

1. Chichén Itzá: A majestosa pirâmide El Castillo (ou Templo de Kukulcán), eleita uma das Novas Sete Maravilhas do Mundo, é um bate-volta obrigatório. Uma aula de história a céu aberto.
2. Tulum: O único sítio arqueológico maia construído à beira-mar. Suas ruínas em cima de um penhasco, com vista para o Caribe, oferecem um dos visuais mais impactantes do México.
3. Cenotes: A região é pontilhada por mais de 10 mil cenotes — poços de água doce cristalina formados em cavernas de calcário. Nadar em um deles, como o Cenote Ik Kil ou o Dos Ojos, é uma experiência mística e refrescante, sagrada para os maias.



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

O Toque Cultural de Novembro: Día de Muertos

No início do mês, o México celebra o Día de Muertos (Dia dos Mortos). Embora seja uma festa mais intensa na Cidade do México e Oaxaca, em Cancún a tradição é honrada. Muitos hotéis e o parque Xcaret (com seu Festival de Tradições da Vida e da Morte) montam altares coloridos (ofrendas) e realizam celebrações que oferecem aos turistas um vislumbre desta fascinante e alegre forma mexicana de lembrar os seus entes queridos.



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

Com o calor voltando e as multidões de fim de ano ainda distantes, novembro é o mês de ouro para explorar a beleza natural e a profundidade cultural de Cancún. Mergulhe no azul do mar e na história maia antes que o mundo inteiro descubra esse segredo de baixa temporada!



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

Foz do Iguaçu em Novembro: Onde a Natureza Festeja e o Mundo se Encontra

Novembro em Foz do Iguaçu é a celebração do vigor da natureza. A cidade paranaense, conhecida por guardar uma das Sete Maravilhas Naturais do Mundo, entra na transição da primavera para o verão, oferecendo aos visitantes a combinação perfeita de calor agradável, paisagens em seu auge de exuberância e, o mais importante, a promessa de um espetáculo ainda mais grandioso nas suas famosas quedas d'água.

O principal motivo para visitar Foz do Iguaçu em novembro é o volume d'água. Com as primeiras chuvas mais intensas da primavera/verão, o Rio Iguaçu se enche, e o resultado é uma visão das Cataratas do Iguaçu em seu pico de fúria e majestade.

- O Espetáculo: A Garganta do Diabo é um show à parte. A vazão intensa não apenas cria um estrondo ensurdecedor, mas também garante que a névoa das quedas produza arco-íris intensos e duradouros, colorindo a floresta atlântica em festa.
- Aventura Molhada: Aproveite o calor e a água farta para o Macuco Safari. O passeio de barco leva você diretamente sob as quedas, garantindo adrenalina e uma refrescante imersão total na força da natureza. É o momento ideal para se molhar sem se preocupar com o frio.



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

Além das Quedas: Natureza e Engenharia

Foz do Iguaçu é um destino que vai muito além das Cataratas, unindo ecoturismo, grandes obras de engenharia e a peculiaridade da Tríplice Fronteira entre Brasil, Argentina e Paraguai.

- Parque das Aves: Localizado a poucos metros da entrada do Parque Nacional, é uma visita obrigatória em novembro. Com a flora exuberante, o parque é um santuário que permite a imersão em enormes viveiros, onde você pode observar de perto tucanos, araras coloridas e diversas aves da Mata Atlântica em seu período de maior atividade.
- Usina Hidrelétrica de Itaipu: Deixe o sol do meio-dia para conhecer a grandiosidade da Itaipu Binacional. O tour panorâmico revela a magnitude de uma das maiores usinas do mundo, um feito da engenharia moderna que contrasta com a natureza selvagem da região.
- Marco das Três Fronteiras: Um pôr do sol inesquecível! É o ponto exato onde os rios Iguaçu e Paraná se encontram, unindo as fronteiras de Brasil, Argentina e Paraguai. O complexo brasileiro é um charme, com apresentações culturais regionais e excelente gastronomia.





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

Vantagens de Viajar em Novembro

Novembro tem a grande vantagem de cair fora da alta temporada de verão, mas com um clima que já se aproxima dela.

- Clima: As temperaturas já são elevadas (20°C a 32°C), perfeitas para passeios aquáticos e trilhas, mas sem o pico de calor e a lotação do período de férias escolares.
- Feriados: Fique atento aos feriados de novembro (Finados e Proclamação da República). Nesses períodos prolongados, a cidade tende a ficar mais cheia, então a dica é reservar passeios e hospedagem com antecedência para evitar filas.
- Compras: Aproveite a proximidade com o Paraguai (Ciudad del Este) para compras e a visita a Puerto Iguazú (Argentina) para desfrutar da culinária e dos vinhos argentinos, especialmente na feirinha.
-

Dicas de Ouro para a Sua Viagem em Novembro

- Capas de Chuva: As chuvas são comuns, mas costumam ser pancadas rápidas de fim de tarde. Tenha sempre uma capa de chuva ou guarda-chuva na mochila, mas priorize os passeios ao ar livre para as manhãs.
- Hidratação e Protetor Solar: O sol é forte. Use protetor solar, chapéu e beba muita água, especialmente nas trilhas e durante o Macuco Safari.
- Lado Argentino: Não deixe de visitar as Cataratas pelo lado argentino. A experiência é mais imersiva, com mais trilhas e a chance de ver a Garganta do Diabo de cima.



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



Garganta do Diabo



Marco das Três Fronteiras

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

REVISTA HR