HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA |2ª QUINZENA NOV. 2025

EDIÇÃO 24
ANO 3

Capa Katia Parimoschi

WWW.EDITORAHR.COM

HR Magazine, sempre ao seu lado!

Essa Revista Digital; é um portal de inspiração, conhecimento e cultura que desperta emoções e convida à reflexão a cada edição. Em nossas páginas, você encontrará um mosaico de conteúdos exclusivos que vão da literatura ao artesanato, da tecnologia à saúde, tudo cuidadosamente criado para enriquecer sua mente e tocar seu coração. Cada matéria é uma oportunidade de mergulhar em novas ideias e redescobrir a beleza e complexidade da vida e da humanidade. Convidamos você a embarcar nessa jornada conosco, onde cada página não é apenas uma leitura, mas uma experiência, uma porta para novas descobertas e emoções profundas. Explore o universo da HR Magazine e deixe-se surpreender pelo poder transformador da criatividade e da informação.

Site Oficial

www.editorahr.com

Nos Siga no Facebook e Instagram

@editora.hr

Whatsapp

(19) 9 9822-4249

E-Mail

contato.hreditora@gmail.com.br

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.br
Será muito bem vindo!

Preparativos para as festas de Fim de Ano

Índice

6 **Editorial**

8 **Apresentação**

10 **Expediente**

12 **Katia Parimoschi - Entrevista Exclusiva**

18 **Letramento Racial - A Chave para Desconstrução do Racismo**

20 **Poesia - Canção do Africano Castro Alves**

22 **Com a Fala Mulher Negra Por Eliana Santos**

26 **Músicas Inesquecíveis**

30 **Seção PET**

32 **Golden Retriever - Sorvete de Creme**

34 **Pets que protegem seus Humanos**

36 **Amigos Peludos Queridos**

38 **Pets Prolongam nossas Vidas**

40 **O Atleta Pastor Malinois**

42 **Reflexões**

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

44 Seção CIÊNCIA E TECNOLOGIA

46 COP 30 Conferência sobre a Mudança do Clima

50 O Ferrão que Mata e o Veneno que Cura
Por Tenente Josafá Bispo de Lima

56 Seção SAÚDE E BEM ESTAR

58 Pó das Estrelas - Por Maristela Pozitano

63 Sobre as Bibliotecas...

66 Seção CULINÁRIA

68 Guacamole

71 Chipa Paraguaia

72 Seção Moda Fashion

74 De Dourado a Cereja

78 Seção CELEBRIDADES

80 Atriz Luzimar Trottmann Prestigia Comédia com Miguel Falabella e Marisa Orth

82 27ª Edição do Festival Cinematográfico do Rio com Luzimar Trottmann

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

Editorial

Bem-vindos, leitores, a mais uma edição da nossa revista, e em especial, à porta de entrada para o penúltimo mês do ano: Novembro de 2025.
Novembro tem uma característica singular: ele não é mais o fervor do meio do ano, nem a euforia do seu final. É um mês de ponderação, onde o ritmo, apesar de acelerado pela proximidade de dezembro, exige uma pausa para a revisão e o planejamento final.

Revisitar o Caminho Percorrido

Se olharmos para os meses que ficaram para trás, Novembro é o momento ideal para fazer um balanço honesto. O que você plantou lá no início de 2025?
As sementes da carreira floresceram como esperado?
As regas do autoconhecimento trouxeram frutos de paz interior?
Os projetos de vida saíram do papel ou ainda precisam de um último impulso antes que o ciclo se feche?
Este mês nos convida a celebrar as pequenas vitórias e, ao mesmo tempo, a ter a humildade de reconhecer o que não deu certo. Não para lamentar, mas para aprender e ajustar a rota para os poucos dias que restam.

A Luz da Consciência e da Ação

Novembro é um farol que nos ilumina com temas cruciais:
Novembro Azul: O movimento global pela saúde do homem. É um chamado à responsabilidade, ao cuidado preventivo e à quebra de preconceitos. O autocuidado não é uma opção, é um investimento na sua longevidade.
Black Friday e o Consumo Consciente: Com a aproximação de grandes datas de descontos, somos convidados a refletir sobre o nosso poder de compra. Antes de ceder ao impulso, a pergunta é: Eu preciso disso ou eu quero isso? O consumo consciente é a base para um futuro mais sustentável e equilibrado para todos.
Preparação para o Futuro: O mercado, o cenário político e a tecnologia não param. Novembro é o deadline para traçar as metas tangíveis para 2026. Começar o ano novo com um mapa de ações claro é o seu maior diferencial.

O Último Impulso

Não se permita entrar em modo de "piloto automático" esperando as festas de fim de ano. Novembro é o impulso final para terminar o ano com sensação de dever cumprido.
Não subestime o poder dos 30 dias de Novembro. É tempo suficiente para entregar aquele projeto adiado, iniciar uma rotina de exercícios ou, simplesmente, dedicar mais tempo de qualidade a quem você ama.
Que este mês seja de colheitas satisfatórias e de um planejamento afiado para o ano que se aproxima. Desejamos a você uma leitura inspiradora e um Novembro de realizações.
Boa leitura!

Joyce Reis
Editora Chefe da Revista HR MAGAZINE

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

Apresentação

Prezados leitores,

Chegamos à segunda metade de Novembro de 2025, um período que se estabelece como um verdadeiro divisor de águas entre a reflexão profunda e a efervescência de antecipar o novo ano. Esta edição da nossa revista é um mosaico vibrante que une pauta social, urgência climática e o prazer das pequenas alegrias do cotidiano.

O Futuro se Decide Agora: Consciência e Ação

Novembro se ergue como o mês da Consciência Negra, um pilar fundamental em nossa sociedade. Nesta edição, mergulhamos em histórias de liderança, inovação e resistência da população negra, celebrando o legado cultural e o impacto incontestável que constroem o Brasil. Convidamos você a ir além da data e a internalizar a luta por equidade e respeito em todos os dias do ano.

Em seguida, voltamos os olhos para o cenário global com a COP 30 – A Conferência das Nações Unidas sobre as Mudanças Climáticas. Analisamos os desafios e as soluções propostas para garantir a sustentabilidade do nosso planeta. É um chamado para entendermos como as grandes decisões se conectam às nossas escolhas diárias e qual o nosso papel nessa transformação. E falando em sustentabilidade essencial, destacamos a importância vital das Abelhas para a vida na Terra: pequenas heroínas que garantem a polinização e a produção de grande parte dos alimentos que consumimos.

Degustar, Vestir e Sorrir

Para equilibrar a importância das grandes pautas, trouxemos o melhor do prazer e do bem-estar para a sua leitura:

Na Cozinha: Preparamos um cardápio especial de Culinária que valoriza ingredientes locais e traz o sabor do final de ano, perfeito para inspirar seus encontros.

No Estilo: Apresentamos as tendências que definem a Moda de transição para o verão 2026 – o que usar para aliar conforto, elegância e o mood de festa.

No Coração: E, claro, não poderiam faltar as doses de carinho e leveza que tanto precisamos! Nossa seção de vídeos fofos de Pets está imperdível, provando que a alegria reside nos momentos mais simples e descontraídos ao lado de nossos companheiros peludos.

É com este espírito de reflexão, ação e leveza que te convidamos a folhear cada página. Que esta quinzena seja de descobertas e inspiração!

Boa leitura!

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

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
Novembro de 2025
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 24
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

www.editorahr.com | HR Magazine

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

Katia Parimoschi - Entrevista Exclusiva

Empreendora e Líder Social reinaugura sua Academia com Novo Conceito em Tecnologia e Bem estar



Revista HR: É um prazer recebê-la, Katia. Para começar, sua trajetória acadêmica é impressionante. Poderia nos contar um pouco sobre sua formação, que inclui Psicologia Hospitalar pela USP e um MBA em Gestão de Pessoas pela FGV?

Katia Parimoschi: O prazer é todo meu! Minha formação foi construída sobre dois pilares: a saúde mental e a gestão estratégica de pessoas. A especialização em Psicologia Hospitalar pela USP me deu uma base profunda na compreensão do comportamento humano em momentos de vulnerabilidade. O MBA na FGV, por sua vez, complementou essa visão com ferramentas robustas de gestão, essenciais para liderar equipes e negócios. Acredito que a combinação dessas áreas — a empatia da Psicologia com a eficiência da Gestão — é a chave do meu sucesso.

Revista HR: Essa expertise se reflete em sua vida como autora. A senhora é coautora de dois livros, incluindo "Mulheres que Empreendem e Transformam", e autora de um livro sobre qualidade de vida. Como concilia esses papéis com o mundo dos negócios?

Katia Parimoschi: Escrever é uma forma de compartilhar e formalizar o conhecimento que adquiro na prática. O convite para ser coautora em "Mulheres que Empreendem e Transformam" pela editora Gregory foi uma oportunidade linda de inspirar outras mulheres, mostrando que a paixão e a estratégia podem andar juntas. Meu livro sobre qualidade de vida nasceu da minha crença de que o bem-estar é o ativo mais importante, algo que eu aplico diretamente no meu principal empreendimento.

Revista HR: Falando em empreendimento, a Cinq Club Gym & Wellness se destaca como uma academia boutique com um conceito inovador de eletroestimulação. O que a motivou a investir neste nicho e qual é o segredo para os inúmeros prêmios e o destaque em veículos como a Revista Caras?

Katia Parimoschi: A Cinq Club é a materialização do conceito de eficiência e bem-estar. Nosso lema é "qualidade de vida com otimização de tempo". No mundo acelerado de hoje, as pessoas precisam de resultados rápidos e eficazes. O equipamento de eletroestimulação permite um treino de apenas 20 minutos que equivale a 1h30 de treino convencional. O segredo está na qualidade da experiência que oferecemos, focada no bem-estar integral (Gym & Wellness). Os prêmios e o reconhecimento, incluindo a capa na Revista Caras, são a validação de que o nosso modelo boutique de atenção personalizada realmente funciona há 6 anos.

Revista HR: Além da área de saúde e bem-estar, a senhora também é Diretora da construtora KFP, na qual é sócia com seu pai. Como é a experiência de atuar em um setor tão diferente e quais lições um setor aprende com o outro?

Katia Parimoschi: A KFP é uma paixão de família e me orgulho muito da nossa história. A construção civil é um setor tradicional, mas que exige a mesma visão estratégica da Cinq Club: foco na qualidade, gestão de projetos e excelência na entrega. O que aprendi na gestão de pessoas (MBA) e na liderança da Cinq Club aplico na construtora: a importância de uma comunicação clara, do desenvolvimento de equipes e de processos bem definidos. No fim, gerir pessoas e projetos, seja um prédio ou um plano de treino, exige liderança e visão.



CINQ CLUB
GYM & WELLNESS

Revista HR: Por fim, não podemos deixar de mencionar seu envolvimento com o terceiro setor. A senhora é a Vice-Presidente do Clube da Lady, uma organização com 66 anos de história social. De onde vem essa vocação para causas sociais?
Katia Parimoschi: O envolvimento social é um valor que trago desde a infância, cultivado pela minha família. Acredito que o sucesso de um indivíduo só é completo se ele puder contribuir para o sucesso da sua comunidade. Ser Vice-Presidente do Clube da Lady é uma honra e uma responsabilidade imensa. É um clube que há mais de seis décadas desenvolve um trabalho social consistente e transformador. É um trabalho que me alimenta a alma e me mantém conectada à importância de usar minhas habilidades de gestão e liderança para um bem maior.

Revista HR: Katia, muito obrigada por compartilhar sua inspiradora história. Para finalizar, casada com José Antônio Parimoschi, administrador, e mãe da Pietra, de 13 anos, qual é o seu conselho para outras mulheres que buscam equilibrar uma carreira tão exigente com a vida familiar?
Katia Parimoschi: O segredo não é o equilíbrio perfeito, mas sim a priorização consciente. Minha família – meu marido José Antônio e minha filha Pietra – é o meu porto seguro e a minha maior motivação. Eu planejo minha agenda com rigidez para garantir que os momentos em família sejam de qualidade inegável. Meu conselho é: defina seus valores inegociáveis, não tenha medo de delegar e, principalmente, não espere a perfeição. A jornada é desafiadora, mas cada conquista, seja no negócio, na causa social ou em casa, vale a pena.

Revista HR: E como se o lançamento da academia premium não bastasse, a reinauguração trouxe uma novidade que instigou a todos: o lançamento da sua nova marca, Cinq Essence. Sem dar spoilers completos, já que a próxima edição da revista trará mais detalhes, o que o público pode esperar desse novo projeto sob o seu comando?
Katia Parimoschi: A Cinq Essence é a evolução natural do meu trabalho e da minha filosofia de vida. O objetivo da Cinq Club é transformar o corpo e a mente através do treino e do wellness. A Cinq Essence virá para complementar essa transformação, atuando em uma área que está totalmente alinhada com a busca pela qualidade de vida e pela beleza que irradia de dentro para fora. É a minha maneira de levar a experiência premium e o conceito de bem viver para mais um aspecto da vida dos meus clientes.

Revista HR: Katia, foi uma conversa incrível e profundamente inspiradora. Agradecemos por compartilhar sua visão estratégica, sua resiliência e seu compromisso com o empreendedorismo e as causas sociais. Desejamos ainda mais sucesso para a Cinq Club Gym & Wellness e aguardamos ansiosamente por todos os detalhes da Cinq Essence.
Katia Parimoschi: Eu que agradeço a Revista HR pela oportunidade de compartilhar a minha jornada e os meus projetos. É fundamental que as mulheres se inspirem umas nas outras. Que a minha história sirva de motivação: com sabedoria, disciplina e muita motivação, podemos alcançar todos os nossos objetivos.









Um Novo Padrão de Tecnologia no Treino

Com uma visão sempre conectada às tendências globais, Katia investiu pesadamente em tecnologia de ponta para posicionar a CINQ CLUB GYM & WELLNESS como uma Academia Premium.

O grande destaque é a chegada do PRIMEIRO IMBODY EM JUNDIAÍ. Trata-se de um equipamento de alta tecnologia, descrito por Katia como "um espelho grande e com tela touch", que oferece acesso a mais de 500 exercícios para a prática. Além disso, a academia trouxe um equipamento italiano da consagrada marca Technogym, presente apenas nas melhores academias de São Paulo e do mundo, garantindo uma experiência de treino incomparável.

A Força da Eletroestimulação e a Otimização do Tempo

Mantendo o foco na otimização do tempo e na eficácia, a academia reforçou sua tecnologia de treino com Eletroestimulação (EMS), que já era sua marca registrada:

"O mundo mudou e o wellness passou a ser parte essencial da vida moderna. Por isso trouxemos o que há de mais inovador: uma tecnologia de treino com Eletroestimulação (EMS) que, em apenas 20 minutos, movimenta até 350 músculos do corpo através de um traje com 20 eletrodos, equivalente a 1h30 de academia. E o melhor: quem não gosta de treinar também pode se beneficiar, basta vestir o macacão e deixar a EMS trabalhar, mesmo sem sair do lugar," ressalta Katia Parimoschi.

Mais do que Treino: Um Espaço Holístico de Bem-Estar

A CINQ CLUB GYM & WELLNESS expandiu seu conceito de forma holística, incorporando o aspecto "Wellness" com uma grade diversificada de atividades que atendem a todos os perfis, oferecendo:

* Aulas de Dança
* Aulas de Yoga e Healing, estabelecendo parcerias com grandes marcas.
* Treinos Funcionais específicos para quem prefere a modalidade sem eletroestimulação.

A empresária e diretora da construtora KFP (onde é sócia com seu pai) enfatiza que o novo espaço foi pensado em todos os detalhes para o conforto e a experiência do cliente. A academia conta com estacionamento e manobrista, além de diversas outras comodidades, garantindo que a jornada de bem-estar seja fluida e agradável.

Mãe de Pietra (13 anos) e casada com José Antônio Parimoschi, Katia Fruchi Parimoschi continua a demonstrar seu compromisso social como vice-presidente do Clube da Lady, uma referência em trabalho social sério há 66 anos em Jundiaí e região, mostrando que seu dinamismo e liderança se estendem por todos os pilares de sua vida.

"A CINQ CLUB GYM & WELLNESS conta com estacionamento e manobrista, além de muitas outras comodidades, e o mais importante: oferece bem viver para sentir novas experiências", conclui Katia.

ASSESSORIA DE IMPRENSA
@kaparimoschi
@agenciaconeccta -
Thiago Félix e Adeilma Andrade



Código da Invisibilidade

O que a Sociedade faz para Silenciar o Feminino

Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis

Em Breve
Lançamento ...

O CÓDIGO DA INVIBILIDADE

Novo Livro
Do Comendador
Dom Helio Reis

Letramento Racial:
A Chave para a Desconstrução do Racismo

Em um país marcado por desigualdades históricas e estruturais, como o Brasil, falar em Letramento Racial é mais do que uma tendência: é uma necessidade urgente para a construção de uma sociedade genuinamente justa e equitativa. Mas, afinal, o que significa se letrar racialmente?

Para Além do ABC: Compreensão Crítica das Relações Raciais

O Letramento Racial vai muito além de simplesmente reconhecer a existência do racismo. É um processo pedagógico e contínuo, que visa desnaturalizar práticas, discursos e pensamentos racistas enraizados no cotidiano. Ele nos capacita a:

- **Reconhecer a Estrutura:** Entender que o racismo é um sistema, um fenômeno estrutural que organiza a sociedade e distribui poder, privilégios e desvantagens de forma desigual com base na raça.
- **Desvelar a Branquitude:** Conscientizar indivíduos brancos sobre sua própria raça e os privilégios simbólicos e materiais que ela confere, desafiando a ideia de que o branco é a "norma" e o não-branco é o "racializado".
- **Aprender a Gramática Racial:** Adquirir um vocabulário e uma lente crítica para identificar, criticar e combater o racismo em suas manifestações explícitas e sutis.
- **Agir de Forma Antirracista:** Transformar a consciência em atitude, promovendo ações que desmantelam as estruturas racistas, e não apenas corrigindo deslizes individuais.



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



O debate sobre raça e racismo não pode mais ser relegado apenas a ativistas e acadêmicos. O Letramento Racial é fundamental porque:
Combate a Negação: Em um país que se autodenominou uma "democracia racial" por tanto tempo, o letramento prova com dados e fatos que o racismo é um problema atual e não uma relíquia do passado.
Promove Equidade: Ao entender as raízes da desigualdade, indivíduos e instituições podem desenvolver políticas e práticas mais eficazes para garantir que todos tenham acesso a oportunidades, independentemente de sua cor.
Enriquece a Diversidade: Uma vez letrados, podemos valorizar e incorporar a vasta e rica herança cultural, histórica e intelectual dos povos negros e indígenas, que foi sistematicamente apagada pela visão eurocêntrica.

Seja na escola, no ambiente de trabalho ou em casa, o Letramento Racial é o alicerce para uma sociedade que não apenas tolera a diferença, mas a celebra e a protege.

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

Canção do africano

Por Castro Alves

Lá na úmida senzala,
Sentado na estreita sala,
Junto ao braseiro, no chão,
Entoa o escravo o seu canto,
E ao cantar correm-lhe em pranto
Saudades do seu torrão ...

De um lado, uma negra escrava
Os olhos no filho crava,
Que tem no colo a embalar...
E à meia voz lá responde
Ao canto, e o filhinho esconde,
Talvez pra não o escutar!

"Minha terra é lá bem longe,
Das bandas de onde o sol vem;
Esta terra é mais bonita,
Mas à outra eu quero bem!

"0 sol faz lá tudo em fogo,
Faz em brasa toda a areia;
Ninguém sabe como é belo
Ver de tarde a papa-ceia!

"Aquelas terras tão grandes,
Tão compridas como o mar,
Com suas poucas palmeiras
Dão vontade de pensar ...



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

"Lá todos vivem felizes,
Todos dançam no terreiro;
A gente lá não se vende
Como aqui, só por dinheiro".

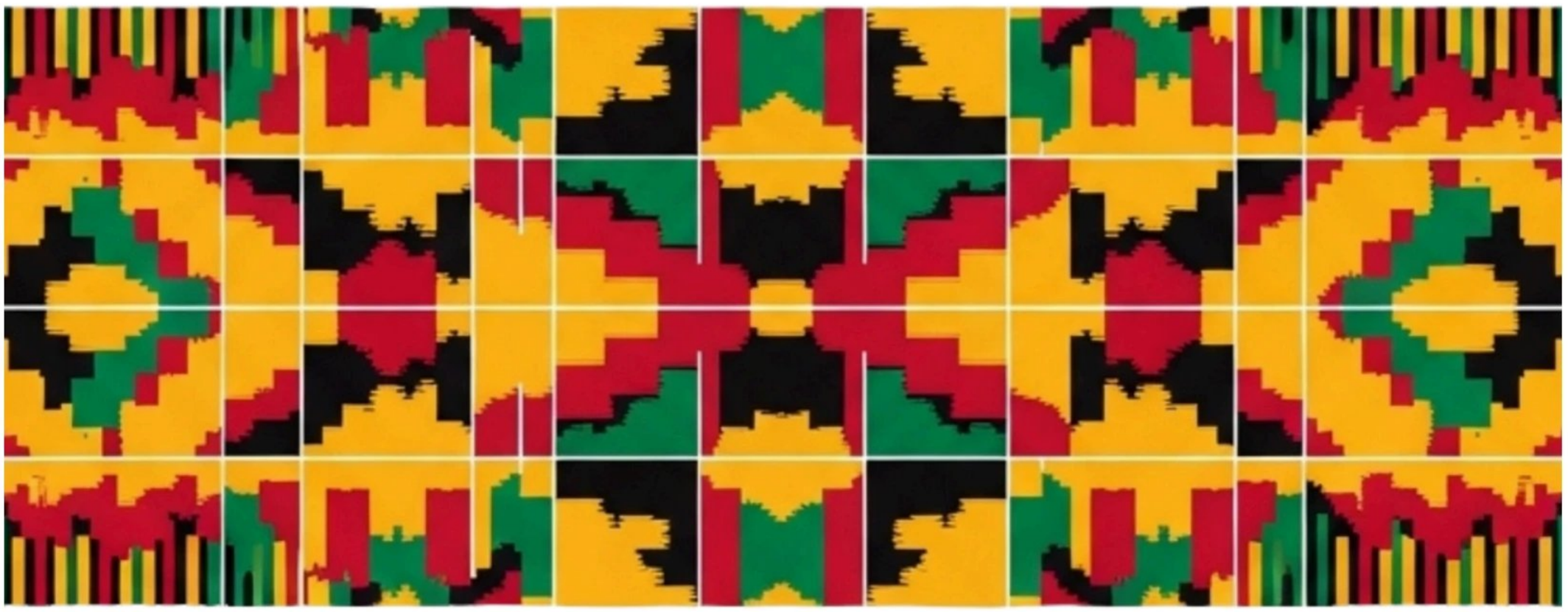
O escravo calou a fala,
Porque na úmida sala
O fogo estava a apagar;
E a escrava acabou seu canto,
Pra não acordar com o pranto
O seu filhinho a sonhar!

O escravo então foi deitar-se,
Pois tinha de levantar-se
Bem antes do sol nascer,
E se tardasse, coitado,
Teria de ser surrado,
Pois bastava escravo ser.

E a cativa desgraçada
Deita seu filho, calada,
E põe-se triste a beijá-lo,
Talvez temendo que o dono
Não viesse, em meio do sono,
De seus braços arrancá-lo!



Antônio Frederico de Castro Alves foi um poeta brasileiro. Nasceu na fazenda Cabaceiras, a sete léguas da vila de Nossa Senhora da Conceição de "Curralinho", hoje Castro Alves, no estado da Bahia.
1847-03-14 Curralinho, Castro Alves, Bahia, Brasil
1871-07-06 Salvador, Bahia, Brasil



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

Com a Fala Mulher Negra - de Empregada Doméstica a Mestre em Ciências da Saúde na USP

Por Eliana Santos



Quando cruzava as ruas da Cracolândia, entre olhares perdidos, passos trôpegos e vozes que gritavam silenciosamente por socorro, caminhava uma mulher de jaleco branco e coração pulsante de fé. Seu nome, Eliana Santos — Enfermeira, Mestre, Missionária, Diplomata Civil Humanitária Internacional Jethro, mulher negra que transformou dor em propósito.

A Cura que Vai Além do Corpo

Eliana sabe que a ferida da alma é mais profunda que qualquer ferida visível. Por 16 anos, trabalhou como empregada doméstica, nunca teve férias de 30 dias para descansar, não que não lhe davam, tão comum empregadas domésticas venderem suas férias para suprir necessidades e pagar contas, com ela não foi diferente. Hoje reflete sobre a palavra "doméstica", termo esse que possui origem nas mulheres negras que trabalhavam dentro da casa das famílias brancas e eram consideradas domesticadas, é Enfermeira apenas a 12 anos, anteriormente era chamada pelas patroas com sino. Antes de vestir o jaleco branco que hoje simboliza sua missão de cuidar.

"O jaleco não me fez enfermeira. Foi a vida. Foram os pés que lavei, os corpos que acolhi, as histórias que ouvi", ela diz, com o olhar firme e doce.

Nas vielas da Cracolândia, nas cenas de uso dentro das matas, o cuidado se misturava à coragem. Cada atendimento era um ato de resistência e amor. "Aprendi que a seringa que aplica alívio também precisa aplicar dignidade. Que não se trata só de tratar, mas de reconhecer — ver o humano onde o mundo já desistiu de olhar."

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





Das Ruas de São Paulo às Estradas de Moçambique

Em meados de 2020, Eliana decidiu ir sozinha para Moçambique. Nenhum convite, nenhum destino certo — apenas um chamado no coração. “Fui guiada pela fé. Deus me enviou para ver, ouvir e sentir o que é viver sem ter nada e ter tudo, já que estava atuando com pessoas em vulnerabilidade que era oferecido tudo e que ainda assim não era nada.” Na lixeira de Hulene B, em Moçambique, aprendeu que o cuidado não precisa de tecnologia, apenas de presença. Lá, viu mães lavando feridas com esperança e crianças carregando sonhos nos olhos. Fundou projetos voltados à saúde mental, empoderamento feminino e autossuficiência, e passou a trabalhar especialmente com mulheres em situação de vulnerabilidade.

“Em Moçambique, vi a força das mulheres que resistem em silêncio. Vi a fé em meio às necessidades. E compreendi que a missão não é levar, a missão é ir é estar.”





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

Da Sala de Aula à Diplomacia da Alma

Estudar foi um ato de recomeço. Depois do divórcio e da depressão, ideação suicida, baixa autoestima, Eliana decidiu romper as correntes invisíveis da dor e mergulhar nos estudos e nos livros. Formou-se em Enfermagem, especializou-se em Saúde Mental e Dependência Química, Psiquiatria, Urgência e Emergência, concluiu recentemente o Mestrado pela Universidade de São Paulo - USP, tornando-se então Mestre em Ciências da Saúde, sempre envolvida com temas que unem ciência, fé, empatia e humanização. “Ser mulher negra em espaços acadêmicos ainda é lutar todos os dias. Mas quando eu entro em uma sala, não entro sozinha — levo comigo todas as mulheres que não puderam estar ali.” Como Diplomata Civil Humanitária Internacional Jethro, Eliana entende a Diplomacia Humanitária não como protocolo, mas como ponte. Uma ponte entre mundos, entre corações, entre histórias. “A verdadeira diplomacia é feita com empatia. É olhar o outro sem hierarquia, é conversar com as mãos e ouvir com o coração.”

Entre a Cruz e o Jaleco

Na confluência entre fé e profissão, Eliana não separa o espiritual do científico — ela integra. “O Evangelho que eu vivo tem cheiro de rua, tem cor de pele, tem som de choro e de riso. É lavar os pés feridos com a mesma reverência com que se toca um altar.” Cada gesto de cuidado é uma oração silenciosa. Cada olhar acolhido é uma semente plantada na alma de alguém. “Ser enfermeira e missionária é estar entre o céu e a terra — cuidando do corpo que dói e da alma que clama.”





Quando a Missão Tem Cor

Fazer ações sociais em Moçambique, país de beleza viva e dores profundas, é mergulhar num oceano de contrastes. É escutar vozes silenciadas, tocar feridas abertas e tentar, com gestos simples, resgatar a dignidade onde ela foi apagada. Mas há algo que raramente é dito: o peso da cor da pele também chega na bagagem missionária.

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

A mulher negra missionária, quando vai, não é vista como estrangeira. Ela é misturada na visão de quem fica com o povo negro que sofre como ela.. Ela é "mais uma". Sua presença não causa alarde, não inspira discursos nem convites de honra. Não enchem as redes sociais de seguidores, lhe pedindo contato para ajudarem. Muitas vezes, a esperança espera. A negra missionária se mistura – pela cor, pela origem humilde, pela dor compartilhada. E aí, quase sem perceber, ela é colocada no mesmo lugar de onde o povo tenta sair: o da invisibilidade.

Enquanto a missionária branca é vista como “salvadora” , alguém vinda de longe para ajudar, a missionária negra é vista como alguém que "também precisa de ajuda" , e por isso, suas ações ganham menos credibilidade. É o racismo travestido de naturalidade, silencioso, mas presente até nos campos de missão. Existe uma ideia cruel, globalizada e profundamente colonial de que a mulher negra é forte demais para precisar de apoio. Forte demais para chorar. Forte demais para ser frágil. Forte demais para quebrar. Como se a dor nela fosse menor, como se a luta fosse obrigatória, como se sua fé precisasse ser sempre resistente e nunca vacilante.

A missão de existir: consciência negra e o peso da entrega

Ela também precisa ser acolhida. Também precisa de sustento, emocional e material. Também merece ser ouvida, respeitada e reconhecida por sua entrega. Porque enquanto ela serve, também sangra, e como sangra. Enquanto cuida, também sofre. Enquanto se doa, também se esvazia. Em Moçambique, aprendi que a missão é mais do que ensinar a fazer e repartir o pão. É dividir também o peso do invisível. E que é preciso denunciar, com coragem e amor, que a missão não deveria ter cor, mas ainda tem . E isso muda tudo. Que os olhos do mundo se abram não apenas para quem faz, mas também para quem é que está fazendo. Porque quem leva a cruz sabe o peso que ela tem – e muitas vezes, esse peso também tem a cor da pele... No meu caso é preta.

De joelhos, mas de pé: a resistência da mulher negra enfermeira nas ruas e missionária na África Eliana carrega no corpo a marca da luta e na voz doce e forte o timbre da esperança. “Sempre me disseram que o meu lugar era atrás, embaixo, limpando o caminho para outros passarem. Hoje, limpo feridas, abaixada para o mundo, abro caminhos.” Nas Cracolândias, nas ruas, matas, embaixo de pontes, becos, matas, nos centros de colhidas, orfanatos, casas de recuperação, nos hospitais, nas universidades e nas missões em Moçambique, ela prova que o cuidado é uma forma de revolução, de resistência e resiliência.

“Fui chamada por Deus para crer, orar e servir. Louvo internamente e silenciosamente em meio às feridas e encontro cura em nome de Jesus. Faço parte de uma geração moldada pela fé e sustentada pela graça.”

E assim, entre seringas, passagens aéreas e orações, Eliana segue. Porque sua história não é apenas sobre curar — “É sobre renascer todos os dias — e ajudar outros a fazerem o mesmo.”

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

Musicas Inesquecíveis

A Celebração da Identidade e o Ritmo Contagiante de "Aquarela do Brasil"

Quando se fala em música brasileira inesquecível, é impossível ignorar o legado de "Aquarela do Brasil". Lançada em 1939 e composta por Ary Barroso, esta canção não é apenas um samba-exaltação; é o primeiro grande hino musical que moldou a percepção do Brasil para o mundo, tornando-se o cartão postal sonoro da nação.

A Força da Exaltação Nacional
"Aquarela do Brasil" surgiu em um momento crucial da história brasileira, mas foi concebida por Barroso em uma noite de chuva e desânimo, o que o levou a compor um samba exaltando a beleza e a grandiosidade do país para afastar a melancolia. A letra é um convite vibrante para pintar a pátria:

Beleza Natural: Cita o coqueiro, as fontes e o "samba de pandeiro e do tamborim", capturando a essência da natureza e da cultura populares.

Melodia Inovadora: A música se destaca pela melodia rica e harmonias complexas, com uma cadência que remete tanto à grandiosidade de um hino quanto ao ritmo contagiante do samba. A modulação dramática é uma marca registrada.

O "Tchan" do Brasil: A canção cunhou a imagem de um país de "mil e uma cores", de calor humano e de ritmo inconfundível, sendo um pilar fundamental na construção da identidade nacional na música popular.

Fenômeno Global: Foi a inclusão da canção na animação da Disney Saludos Amigos (1942) – onde introduziu a personagem Zé Carioca ao público internacional – que catapultou "Aquarela do Brasil" para o sucesso global, sendo regravada por dezenas de artistas internacionais, de Frank Sinatra a Plácido Domingo.

"Aquarela do Brasil" transcendeu décadas e estilos. É uma música que, a cada nota e a cada verso, evoca a alma do país, mantendo-se viva e relevante como a mais pura celebração da brasilidade.



A Inesquecível "Amor I Love You" de Marisa Monte

Em um cenário musical que oscilava entre o pop e o eletrônico no início dos anos 2000, "Amor I Love You" surgiu como um sopro de poesia e delicadeza, cravando o nome de Marisa Monte no hall das canções brasileiras atemporais. Lançada em 2000 no álbum Memórias, Crônicas e Declarações de Amor, esta faixa se tornou um hino romântico que marcou uma geração.

A Confluência de Artes e Emoções

A magia de "Amor I Love You" reside na sua elegância e na forma como funde diferentes elementos artísticos e culturais:

A Poesia de Arnaldo Antunes: A letra, escrita por Marisa Monte e Carlinhos Brown, é introduzida por um trecho falado e intenso do poema O Grande Dia de Arnaldo Antunes. Esta abertura confere à música um peso literário e uma atmosfera de confissão íntima, quase teatral.

“Eu queria que você me ouvisse / Eu queria que você me visse / Eu queria que você sentisse o que eu sinto...”

A Melodia Envolvente: A composição musical é suave, com toques de MPB clássica e um ritmo que embala o sentimento. O arranjo minimalista, com o violão e a percussão delicada, permite que a voz doce e límpida de Marisa Monte se destaque, transmitindo uma vulnerabilidade rara.

O Legado do Sentimento Genuíno

"Amor I Love You" é inesquecível porque soube traduzir a complexidade do amor moderno – seus silêncios, suas declarações tímidas e sua força avassaladora – em uma canção acessível e sofisticada. Ela não apenas dominou as paradas de sucesso, mas se estabeleceu como a balada que atravessou casamentos, namoros e fins de tarde reflexivos.

A música é um lembrete constante do talento de Marisa Monte em equilibrar o popular e o erudito, e de como a arte, quando feita com verdade, é capaz de tocar a emoção mais universal de todas: a paixão.



seção **AMIGO PET**

W W W. EDI TOR A HR .COM

Golden Retriever Sorvete de Creme

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

Pets que Protegem seus Humanos

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

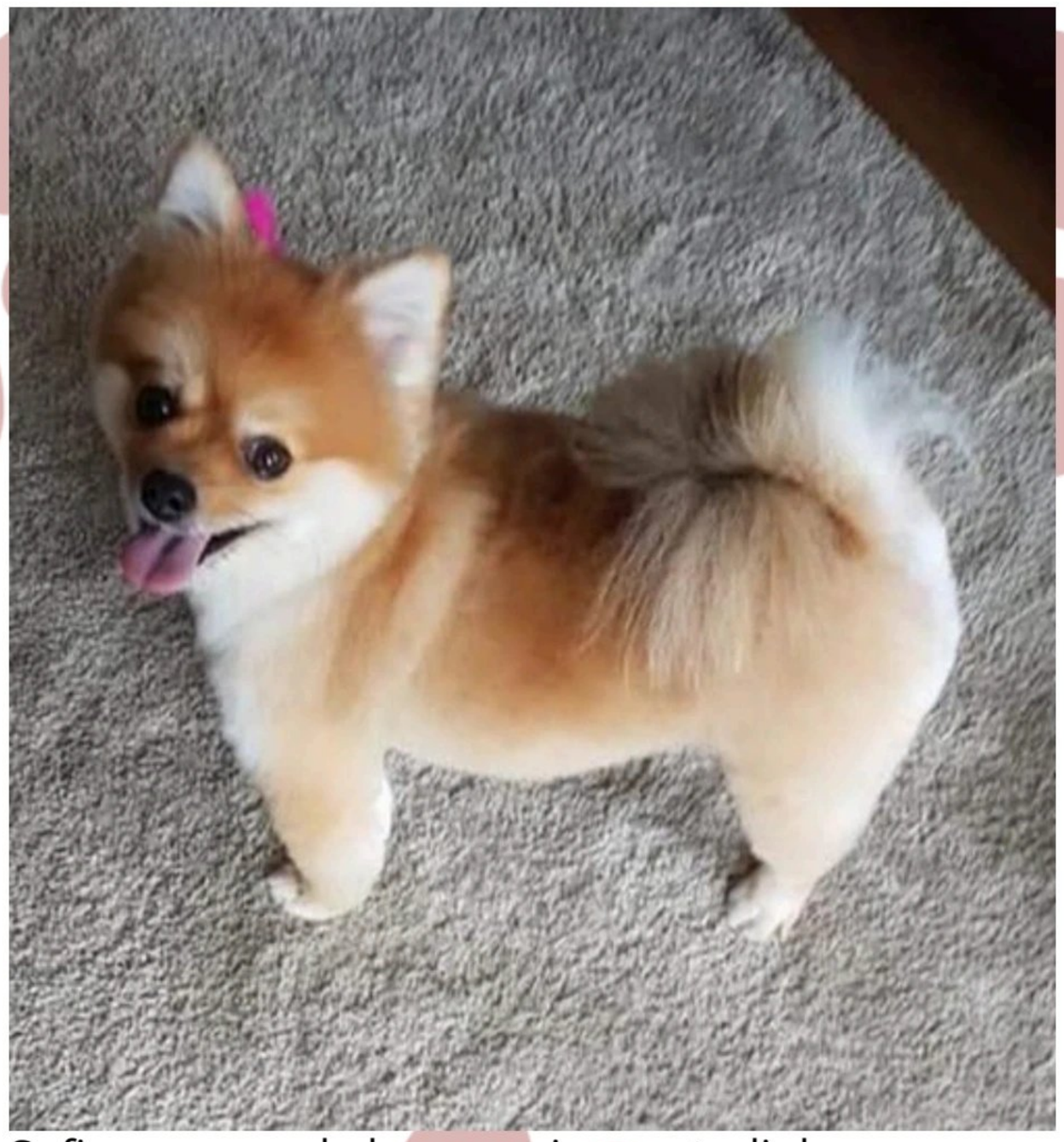
Amigos Peludos Queridos



Flocos - Maltês da Tutora Katia Fruchi Paromoschi



Mel - virou uma estrelinha, mas estará sempre em nossos corações - Tutora Nancy Reis



Sofia - um ser de luz que virou estrelinha -
Tutora Gilvia Mello



Théo - Nosso Caramelo amado - Tutora - Joyce Reis

Pets prolongam nossas vidas

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

O Atleta Pastor Malinois

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

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

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

Reflexões

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





seção **CIÊNCIA E TECNOLOGIA**



COP 30 Conferência sobre a Mudança do Clima

A 30ª Conferência das Partes da Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre a Mudança do Clima (COP30) está sendo realizada em Belém, Pará (Brasil), em novembro de 2025.

O sucesso da COP30 será medido por diversos fatores, com muitas análises e expectativas em jogo. Alguns pontos importantes mencionados nas discussões e notícias são:

* Ações Concretas e Ambição: A conferência é vista como uma oportunidade de mostrar que o mundo está evoluindo na direção certa e de focar em ações concretas para reduzir emissões e aumentar a resiliência climática.

* Financiamento Climático: Um dos pontos cruciais é a materialização das metas em ações práticas e a garantia de financiamento real para a transição energética, o combate ao desmatamento e o apoio aos países vulneráveis. A criação de um fundo para florestas e a ampliação do financiamento são frequentemente citadas como essenciais para o sucesso.

* Articulação Global: O evento busca fortalecer o multilateralismo e a cooperação entre os 194 países e a União Europeia participantes, com o chefe do clima da ONU ressaltando que o trabalho é combater a crise climática juntos.

* Temas em Foco: A agenda principal inclui:

* Transição energética (combate aos combustíveis fósseis).

* Combate ao desmatamento.

* Adaptação e resiliência a eventos climáticos extremos.

* Transformação da agricultura e sistemas alimentares.

* Protagonismo do Brasil: Há um destaque para o papel do Brasil na transição energética, na gestão das florestas e como anfitrião na Amazônia.



Muitos analistas concordam que o sucesso dependerá da entrega de algo tangível – seja um relatório, um compromisso ou, principalmente, recursos que garantam as ações necessárias, superando promessas vagas e ambiguidades.
No momento (novembro de 2025, durante o evento), a visão é de uma encruzilhada, com grande potencial, mas também riscos significativos de não entregar resultados concretos.
Não há um consenso se será um sucesso estrondoso ou um fiasco, mas sim uma corrida para transformar a ambição em implementação e financiamento.

O Potencial para Sucesso

O evento tem um simbolismo e uma agenda que, se concretizados, podem marcar um sucesso:

* Sede na Amazônia: O fato de a COP30 ser em Belém (Pará) coloca a Amazônia e os povos tradicionais no centro das discussões globais. Isso força um foco maior na preservação florestal, na bioeconomia e na justiça climática.
* Foco na Implementação: Após a avaliação (Global Stocktake) na COP28, a COP30 é vista como o momento de transformar promessas em ações e planos concretos.
* Financiamento Climático: A discussão central é a criação de um novo objetivo financeiro climático global pós-2025. Propostas como o Fundo Florestas Tropicais para Sempre (TFFF) e a busca por taxação de combustíveis fósseis ou transporte marítimo indicam uma tentativa de materializar recursos para a transição energética e a adaptação.



* Metas Ambições (NDCs): Há pressão para que os países apresentem metas de redução de emissões (NDCs) mais ambiciosas para 2035, alinhando-se ao limite de 1.5^\circ\text{C} de aquecimento.

Os Riscos de Fiasco

O caminho para o sucesso está cheio de desafios que podem levar ao que alguns analistas chamam de "fracasso anunciado":

* Infraestrutura e Logística: Críticas sobre atrasos em obras, altos custos de participação e infraestrutura em Belém levantam dúvidas sobre a capacidade de realizar um evento eficiente e inclusivo.

* Discrepância entre Discurso e Prática: O Brasil (como país anfitrião) enfrenta críticas por contradições na sua política ambiental, como o debate sobre a exploração de petróleo na Foz do Amazonas. Para o sucesso, o país precisa alinhar seu discurso de liderança com ações concretas em casa.

* Financiamento Insuficiente: O risco mais citado é que a conferência não consiga garantir o volume de recursos financeiros necessário para apoiar os países em desenvolvimento na transição e adaptação, ficando apenas na retórica.

* Polarização e Exclusão: A crescente polarização política global e o risco de o evento se tornar uma "cúpula de negócios" elitista, excluindo as vozes da sociedade civil e das comunidades amazônicas, podem comprometer a legitimidade dos acordos.

Em resumo: A COP30 só será um sucesso se gerar mecanismos de financiamento robustos e compromissos de implementação verificáveis, especialmente em relação à redução de emissões, combate ao desmatamento e adaptação. Caso contrário, será apenas uma reunião de simbolismo, lembrada como uma oportunidade perdida.




SAVE
THE

O FERRÃO QUE MATA E O VENENO QUE CURA

Por Josafá Bispo de Lima



A ETERNA ALIANÇA ENTRE AS ABELHAS E A VIDA

"Se as abelhas desaparecerem da face da Terra, a humanidade terá apenas quatro anos de vida."

— Frase atribuída a Albert Einstein

As abelhas existem há aproximadamente 100 milhões de anos, surgindo muito antes do gênero humano, que apareceu há cerca de 300 mil anos. Essas pequenas arquitetas do equilíbrio ambiental coexistiram com dinossauros e testemunharam eras geológicas inteiras, adaptando-se com perfeição à natureza.

Esses pequenos insetos voadores acompanharam a evolução da flora e ajudaram a moldar o planeta que hoje conhecemos.

São testemunhas da história da Terra e pilares invisíveis da vida.

A importância das abelhas para a vida no planeta

Cerca de 75% dos alimentos que consumimos dependem direta ou indiretamente da polinização feita por abelhas. Sem elas, perderíamos a maior parte das frutas, grãos e hortaliças. As abelhas são, portanto, a espinha dorsal da biodiversidade — sem sua ação, a vida como conhecemos entraria em colapso.

Essas incansáveis trabalhadoras garantem o equilíbrio dos ecossistemas e a continuidade da cadeia alimentar global.

As abelhas são a ponte entre o céu das flores e o pão da humanidade.

A vida dentro da colmeia

Uma colmeia é uma sociedade perfeitamente organizada:

- A rainha: vive de 4 a 6 anos, alimentando-se exclusivamente de geleia real.
- As operárias: vivem cerca de 45 dias e passam por diferentes funções — faxineiras, nutrizes, arquitetas, guardiãs e, por fim, campeiras (coletoras).
- Os zangões: vivem em torno de 50 dias e têm uma única missão: fecundar a rainha.

A VIDA NA COLMEIA – UMA SOCIEDADE PERFEITA

- Cada colmeia é uma civilização em miniatura, regida por disciplina, cooperação e propósito.

Casta	Alimentação	Tempo de vida	Função principal
Rainha	Geleia real	4 a 6 anos	Reproduzir e manter a colônia
Operária	Mel e pólen	45 dias	Cuidar, construir, defender e coletar
Zangão	Mel	50 dias	Fecundar a rainha

• As abelhas operárias passam por funções em sequência:
faxineira → nutriz → arquiteta → guardiã → campeira.
Cada fase dura poucos dias, mas sua dedicação é total até o último voo.

O PÃO, O OURO E O MILAGRE DAS ABELHAS

O pólen é conhecido como o "pão das abelhas", por ser sua principal fonte de proteína. Na França, e muitos países europeus, o pólen rico em proteínas, é consumido naturalmente em restaurantes finos de luxo como tempero natural e condimento natural e fonte de vitalidade.



Os produtos das abelhas e suas aplicações

Produto - Composição Propriedades e usos Mel Açúcares naturais (glicose, frutose), enzimas, vitaminas, minerais - Antibacteriano, energético, cicatrizante, indicado para gripes e feridas

Pólen - Proteínas, aminoácidos, vitaminas A, C, D, E, minerais Fortalece o sistema imunológico, combate anemia e fadiga

Própolis - Resinas vegetais, bálsamos, flavonoides, óleos essenciais - Antisséptico natural, antibiótico, antiviral, indicado para inflamações e infecções

Geleia Real - Proteínas, vitaminas B5 e B6, hormônios naturais Rejuvenescedor, estimula o cérebro, aumenta a resistência física

Cera de abelha Ésteres, ácidos graxos, hidrocarbonetos - Usada em cosméticos, velas, medicamentos, impermeabilização e artesanatos.

OS EGÍPCIOS E O MEL ETERNO

Nos tempos dos faraós, as abelhas eram consideradas mensageiras do sol.
Os egípcios antigos as desenhavam em seus estandartes e utilizavam o mel em rituais, medicina e oferendas sagradas.
Eles veneravam as abelhas, como símbolos da alma e da realeza. Nas tumbas dos faraós, foram encontrados potes de mel com mais de 3.000 anos, ainda perfeitamente conservados — prova de seu poder natural de preservação, graças às enzimas naturais e propriedades antibacterianas que impedem a decomposição.
Diferenças entre o mel verdadeiro e o mel falso:
O mel verdadeiro cristaliza com o tempo — isso é natural e saudável. A cristalização ocorre pela presença de glicose natural, e não altera sua qualidade, e não indica adulteração.
O mel falso, geralmente contém açúcar industrial e xaropes artificiais, sendo mais líquido e sem o aroma floral.

O mel e a saúde humana

• O mel contém açúcares naturais, mas sua absorção é lenta e equilibrada — podendo ser consumido moderadamente por diabéticos tipo II, sob orientação médica.

• Bebês menores de 1 ano não devem consumir mel devido ao risco de botulismo infantil, causado por esporos que o sistema imunológico do bebê ainda não consegue combater.

• A partir de 1 ano e meio a 2 anos, o consumo torna-se seguro.

Fervura e descristianização

O mel não deve ser fervido, pois o calor destrói enzimas e nutrientes. Para descristianizá-lo, deve-se colocar o pote em banho-maria a no máximo 40°C — preservando suas propriedades medicinais.

Produção e economia do mel

O Brasil é um dos dez maiores produtores mundiais de mel, com cerca de 60 mil toneladas por ano.

Os estados líderes são Piauí, Ceará, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.

Os principais importadores do mel brasileiro são Estados Unidos, Alemanha e Canadá.

O setor apícola movimenta cerca de R$ 1,5 bilhão por ano, contribuindo para o PIB agroindustrial e promovendo sustentabilidade rural.

Cada pote de mel é uma colmeia inteira traduzida em ouro líquido.

O ferrão que mata e o veneno que cura

O ferrão da abelha contém melitina, substância que pode causar dor e inflamação — mas que, em doses controladas, tem efeito terapêutico. A apitoxina (veneno da abelha) é usada em tratamentos contra artrite, esclerose múltipla e doenças autoimunes.

Assim, o mesmo ferrão que pode matar em excesso, cura em equilíbrio — uma metáfora perfeita da natureza.

O VENENO DAS ABELHAS E O COMBATE AO CÂNCER

A melitina: o ouro terapêutico escondido no ferrão da abelha

O veneno da abelha, conhecido como apitoxina, é uma substância complexa composta por mais de 40 componentes ativos, entre enzimas, peptídeos e aminoácidos.

O principal deles é a melitina, responsável por até 50% da composição do veneno — e é justamente essa molécula que tem despertado enorme interesse médico.



Como a melitina atua nas células cancerígenas

Estudos recentes conduzidos por universidades da Coreia do Sul, Estados Unidos, Austrália e Brasil demonstraram que a melitina tem a capacidade de perfurar a membrana de células tumorais, levando-as à autodestruição, sem danificar as células saudáveis ao redor.

Resultados laboratoriais já observados:

- A melitina pode inibir o crescimento de tumores de mama, pulmão, próstata, pele (melanoma) e leucemia.
- Também bloqueia a formação de novos vasos sanguíneos (angiogênese), processo essencial para que o câncer se espalhe.
- Em combinação com quimioterápicos convencionais, potencializa os efeitos e reduz a resistência tumoral.

Terapias experimentais e pesquisas em andamento

Pesquisadores da University of Western Australia (2020) demonstraram que a melitina elimina rapidamente células do câncer de mama triplo-negativo — um dos tipos mais agressivos e de difícil tratamento.

Outros estudos estão testando nanocápsulas com veneno de abelha para direcionar a melitina diretamente aos tumores, evitando os efeitos tóxicos em tecidos saudáveis.

No Brasil, centros como a Fiocruz e o Instituto Butantã também estudam a apitoxina purificada como possível agente terapêutico complementar.

Importante esclarecer

Apesar dos resultados promissores, ainda não existe um tratamento clínico aprovado com veneno de abelha para câncer.

As pesquisas estão em fase laboratorial e pré-clínica, e o uso direto do veneno (como ferroadas) é perigoso e contraindicado, podendo causar reações alérgicas graves.

O caminho seguro é o desenvolvimento de derivados farmacológicos controlados, que isolam a melitina e a utilizam em doses terapêuticas precisas.



A lição da natureza

“Naquilo que fere, a natureza também oferece a cura.”
— Princípio da medicina natural.
O veneno das abelhas representa o equilíbrio supremo da criação:
capaz de causar dor e morte, mas também de oferecer vida e esperança.
A ciência apenas começa a compreender o que as abelhas já praticam há milhões de anos:
usar o veneno com sabedoria é transformar a destruição em cura.

Vamos proteger as abelhas!

Proteger as abelhas é proteger a vida. Sem elas, os campos se tornariam desertos silenciosos.
Cada flor polinizada é um ato de continuidade da criação.
Ao consumir mel verdadeiro e produtos apícolas, apoiamos os apicultores e a sobrevivência desse exército dourado da natureza.
A lição é profunda:
O mesmo ferrão que fere, também cura — quando administrado com sabedoria.

“Salvar as abelhas é salvar o futuro do planeta.”
“Nas asas das abelhas viaja o segredo da cura e o mistério da criação.”



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!

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)



seção **SAÚDE E BEM ESTAR**



Pó das Estrelas

Por Maristela Pozitano

A conexão entre o cosmos, a vida e os sistemas familiares

Dizem que somos formados pelo pó das estrelas.
A ideia é poética, científica e profundamente simbólica. Ao refletir sobre ela, percebo um espelho da forma como a vida se manifesta e se multiplica — tanto no universo quanto dentro de nós.

Somos tidos como animais racionais, mas ainda assim animais, portadores de instintos primitivos que permanecem adormecidos até serem desafiados.
De onde tudo começou, ainda não temos pleno alcance, mas há sinais de que tudo está interligado. O meio ambiente é um exemplo claro: quando violamos suas leis, sentimos as consequências em nosso próprio corpo e em nossas relações.

Sistemas que se Revelam
Por estar profissionalmente ligada a diversas terapias, encontrei na intervenção sistêmica uma nova forma de compreender o ser humano. Ela descortina o sistema familiar ao qual pertencemos, revelando como as histórias que nos antecederam continuam vivas em nós.
Tudo o que aconteceu com nossos ancestrais reverbera em nossas vidas no presente — desde o momento da concepção e, muitas vezes, antes mesmo de nossos pais se encontrarem.
O passado não se encerra; ele se manifesta em comportamentos, emoções e padrões que repetimos sem perceber.
Os sistemas funcionam como registros invisíveis de tudo o que foi vivido. Falar do agora requer uma ampliação de consciência para a verdade — e, como diz a célebre frase: “Conhecereis a verdade, e ela vos libertará.”

A Cura que Vem do Olhar Sistêmico
Durante a intervenção sistêmica, algo profundo acontece: surge uma sensação de leveza, de libertação.
A pessoa é convidada a ampliar sua consciência para o que a paralisava e a mover-se em direção à solução — ou à dissolução. Tudo passa pelo sentir e compreender, sem julgar nem condenar, aceitando o que foi como foi.
Assim, pode escrever uma nova história para si e para as futuras gerações do seu sistema familiar.
Quando aprendemos apenas intelectualmente, permanecemos na teoria.
Mas, quando aprendemos sentindo e vivenciando, abrimos espaço para soluções antes impensadas — estavam lá o tempo todo, à nossa disposição, esperando que déssemos um novo significado às experiências herdadas.

Os Princípios que Regem o Sistema Familiar

Assim como há leis que governam o meio ambiente, também existem ordens que estruturam os sistemas familiares. O biólogo Rupert Sheldrake chamou esse campo de morfogenético: um espaço de memória viva, onde experiências e comportamentos ficam registrados e se manifestam ao longo das gerações.

Essas leis, conhecidas como Ordens do Amor, são pilares que sustentam o equilíbrio entre os membros de uma família.

1. Pertencimento

Todos os membros de uma família têm direito de pertencer a ela, independentemente de suas ações ou circunstâncias. Isso inclui também os que já se foram.
A exclusão de alguém pode gerar desequilíbrios nas gerações seguintes.

2. Ordem de Hierarquia Natural

Avós acima dos pais, pais acima dos filhos, e filhos mais velhos acima dos mais jovens.
Respeitar essa ordem mantém a harmonia.
Quando um filho assume o papel de pai ou mãe, sai de seu lugar natural, e sua vida pode se estagnar. Em todo sistema, quando cada um ocupa o seu lugar, tudo flui.

3. Dar e Receber

Nas relações familiares, é essencial que haja equilíbrio entre dar e receber.
Quando esse fluxo se rompe, os problemas se manifestam.
A troca de afeto, apoio e responsabilidade é o que permite que as relações sejam saudáveis e evolutivas.

4. Compensação

Quando alguém da família é esquecido, excluído ou negligenciado, outro membro pode, inconscientemente, ocupar o seu lugar — gerando emaranhamentos, ressentimentos e conflitos.

5. Reconciliação

Quando há consciência da necessidade de respeitar as ordens anteriores, nasce a compreensão da vulnerabilidade que todos compartilhamos.
Perdoar — e nos perdoar — é libertar-se.
A inclusão do que foi excluído restabelece o equilíbrio dentro e fora de nós, trazendo paz às relações.

Honrar para Seguir
Reconhecer que nossos pais nos deram a vida — nosso maior patrimônio — é um ato de gratidão e maturidade.

Tomar posse dessa vida como ela é, sem idealizações, é o primeiro passo para a cura.

Eles nos deram o que tinham e o que sabiam.

Honrá-los sem precisar imitá-los é o caminho para seguir nossos próprios sonhos, com leveza.

Quando seguimos as ordens do amor, nos desemaranhamos dos destinos passados e podemos trilhar nossa jornada com liberdade, levando conosco apenas o que foi bom, sem repetir as dores herdadas.

O Universo em Nós
A cada dia descobrimos algo novo e surpreendente sobre a existência.

Talvez o pó das estrelas não esteja apenas no espaço sideral, mas também dentro de cada célula, memória e sentimento que carregamos.

Tudo o que há no universo e no multiverso parece estar armazenado em nós, aguardando o momento de ser revelado.

Somos, afinal, parte do mesmo todo — e o que acontece a um, reverbera em todos, até que alguém reconheça sua própria luz e passe a iluminar os sistemas aos quais pertence.

Quando isso ocorre, uma nova possibilidade nasce: a de compreender que nossa origem — e nosso destino — podem mesmo vir do pó das estrelas.

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, constelação estrutural e coaching sistémico, terapeuta integrativa, tanatóloga, mestra em Reiki, cromoterapêuta, reflexologista e coach em bem estar nos últimos 30 anos.
Fundadora e atual Diretora Executiva
da ONG Maceió Voluntário, que desenvolve trabalhos voltados ao fortalecimento e introdução do voluntariado, através de uma cultura pela paz e valores humanos há mais de 22 anos.

"O tempo vai passando e a gente descobre que só o que interessa é viver em Paz com todos. É continuar semeando flores que superem os cinzas cotidianos. É acreditar que para toda testa franzida, há um antídoto:
A doçura."

Gi Stadnicki

Sobre as Bibliotecas...

"As bibliotecas deviam ser declaradas da família dos aeroportos, porque são lugares de partir e de chegar.

.

Os livros são parentes directos dos aviões, dos tapetes-voadores ou dos pássaros. Os livros são da família das nuvens e, como elas, sabem tornar-se invisíveis enquanto pairam, como se entrassem dentro do próprio ar, a ver o que existe para depois do que não se vê.

.

O leitor entra com o livro para o depois do que não se vê. O leitor muda para o outro lado do mundo ou para outro mundo, do avesso da realidade até ao avesso do tempo. Fora de tudo, fora da biblioteca. As bibliotecas não se importam que os leitores se sintam fora das bibliotecas.

.

Os livros são também toupeiras ou minhocas, troncos caídos, maduros de uma longevidade inteira, os livros escutam e falam ininterruptamente. São estações do ano, dos anos todos, desde o princípio do mundo e já do fim do mundo. Os livros esticam e tapam furos na cabeça. Eles sabem chover e fazer escuro, casam filhos e coram, choram, imaginam que mais tarde voltam ao início, a serem como crianças. Os livros têm crianças ao dependuro e giram como carrosséis para as ouvir rir e para as fazer brincar.

.

Os livros têm olhos para todos os lados e bisbilhotam o cima e o baixo, a esquerda e a direita de cada coisa ou coisa nenhuma. Nem pestanejam de tanta curiosidade. Podemos pensar que abrir e fechar um livro é obrigá-lo a pestanejar, mas dentro de um livro nunca se faz escuro. Os livros querem sempre ver e estão sempre a contar.

As bibliotecas só aparentemente são casas sossegadas. O sossego das bibliotecas é a ingenuidade dos ignorantes e dos incautos. Porque elas são como festas ou batalhas contínuas e soam canções ou trombetas a cada instante. E há invariavelmente quem discuta com fervor o futuro, quem exija o futuro e seja destemido, merecedor da nossa confiança e da nossa fé.

.

Adianta pouco manter os livros de capas fechadas. Eles têm memória absoluta. Vão saber esperar até que alguém os abra. Até que alguém se encoraje, esfaime, amadureça, reclame o direito de seguir maior viagem. E vão oferecer tudo, uma e outra vez, generosos e abundantes. Os livros oferecem o que são, o que sabem, uma e outra vez, sem se esgotarem, sem se aborrecerem de encontrar infinitamente pessoas novas. Os livros gostam de pessoas que nunca pegaram neles, porque têm surpresas para elas e divertem-se com isso. Os livros divertem-se muito.

.

As pessoas que se tornam leitoras ficam logo mais espertas, até andam três centímetros mais altas, que é efeito de um orgulho saudável de estarem a fazer a coisa certa. Ler livros é uma coisa muito certa. As pessoas percebem isso imediatamente. E os livros não têm vertigens. Eles gostam de pessoas baixas e gostam de pessoas que ficam mais altas.

.

Depois da leitura de muitos livros pode ficar-se com uma inteligência admirável e a cabeça acende como se tivesse uma lâmpada dentro. É muito engraçado. Às vezes, os leitores são tão obstinados com a leitura que nem se lembram de usar candeeiros de verdade. Tentam ler só com a luz própria dos olhos, colocam o livro perto do nariz como se o estivessem a cheirar. Os leitores mesmo inteligentes aprendem a ler tudo, até aquilo que não é um livro. Lêem claramente o humor dos outros, a ansiedade, conseguem ler as tempestades e o silêncio, mesmo que seja um silêncio muito baixinho. Alguns leitores, um dia, podem aprender a escrever. Aprendem a escrever livros. São como pessoas com palavras por fruto, como as árvores que dão maçãs ou laranjas. Pessoas que dão palavras.

.

Já vi gente a sair de dentro dos livros. Gente atarefada até com mudar o mundo. Saem das histórias e vestem-se à pressa com roupas diversas e vão porta fora a explicar descobertas importantes. Muita gente que vive dentro dos livros tem assuntos importantes para tratar. Precisamos de estar sempre atentos. Às vezes, compete-nos dar apoio. Alguns livros obrigam-nos a pôr mãos ao trabalho. Mas sem medo. O trabalho que temos pela escola dos livros é normalmente um modo de ficarmos felizes.

.

Todos os livros são infinitos. Começam no texto e estendem-se pela imaginação. Por isso é que os textos são mais do que gigantescos, são absurdos de um tamanho que nem dá para calcular. Mesmo os contos, de pequenos não têm nada. Se os soubermos entender, crescemos também, até nos tornarmos monumentais pessoas. Edifícios humanos de profundo esplendor.

.

Devemos sempre lembrar que ler é esperar por melhor."

.

Valter Hugo Mãe. "Bibliotecas". In, Contos de Cães e Maus Lobos.



seção **CULINÁRIA**

Guacamole Simples e Rápido



Receita Típica de Cancun

O segredo é usar ingredientes frescos!

Ingredientes

2 abacates maduros (de preferência o tipo "avocado", menor e mais cremoso, mas o abacate brasileiro serve se estiver firme e maduro)
1/2 cebola pequena (branca ou roxa), bem picadinha
1 tomate médio, sem sementes, picado em cubinhos
1/2 maço pequeno de coentro fresco, picado (ajuste a gosto, se não gostar, pode omitir ou substituir por salsinha, mas o coentro é o tradicional)
Suco de 1 a 2 limões (ajuda a não escurecer e dá o toque cítrico)
Sal a gosto
Pimenta Habanero ou Jalapeño a gosto (opcional, para um toque picante – use com moderação!)

Modo de Preparo

Amasse o Abacate: Corte os abacates ao meio, retire o caroço e a polpa. Coloque em uma tigela e amasse grosseiramente com um garfo. A consistência deve ser mais rústica, com alguns pedacinhos, e não um purê totalmente liso.
Adicione os Cítricos e Temperos: Regue o abacate amassado com o suco de limão e polvilhe com sal. Misture bem.
Incorpore os Vegetais: Adicione a cebola picada, o tomate picado e o coentro picado. Se for usar pimenta, pique-a bem fininha (removendo as sementes para diminuir um pouco o ardor) e adicione.
Misture e Sirva: Misture tudo delicadamente, prove e ajuste o sal ou limão, se necessário.
Sugestão de Acompanhamento: Sirva o Guacamole imediatamente com Totopos (os triângulos de tortilha de milho fritos ou assados, que chamamos popularmente de nachos).

Chipa Paraguaia

A Chipa é um lanche de rua muito popular em Foz do Iguaçu e nas cidades vizinhas, perfeita para comer com um café.



Receita Típica
de Foz do Iguaçu

Ingredientes

500 g de polvilho doce (ou polvilho azedo, se preferir mais crocante)
300 g de queijo meia cura ou queijo colonial ralado (o queijo é o segredo!)
100 g de margarina ou manteiga derretida
2 ovos grandes
1/2 xícara (chá) de leite (aproximadamente, até dar o ponto)
1 colher (chá) de sal (ou a gosto, dependendo do sal do seu queijo)

Modo de Preparo

Misture os Secos: Em uma tigela grande, misture o polvilho, o queijo ralado e o sal.
Adicione as Gorduras: Junte a manteiga derretida e os ovos. Misture bem com as mãos, esfarelando a massa até que fique uniforme.
Dê o Ponto: Adicione o leite aos poucos, amassando a mistura. A quantidade de leite pode variar. Você deve obter uma massa homogênea, que não grude nas mãos e seja fácil de moldar.
Modele: Pegue porções da massa e enrole-as, dando o formato de ferradura, de rosca (o mais tradicional) ou bolinhas (como o pão de queijo).
Asse: Pré-aqueça o forno a 200°C. Distribua as chipas em uma assadeira (não precisa untar, pois a massa já tem bastante gordura).
Tempo de Forno: Asse por cerca de 20 a 30 minutos, ou até que estejam douradas por fora e firmes.

Dica da Fronteira: O sabor característico da chipa vem do queijo mais forte (como o meia cura). Se usar mussarela, o sabor ficará mais parecido com o pão de queijo brasileiro.



seção **MODA FASHION**



De Dourado a Cereja: Novembro de 2025 e o Ponto de Encontro Fashion

Novembro chegou, e com ele, a certeza de que a moda alcançou um equilíbrio fascinante: a fluidez do verão brasileiro encontra a opulência e a estrutura do que há de mais recente nas passarelas de inverno globais. Este é o mês perfeito para refinar o closet e abraçar peças que unem luxo discreto e força dramática.

Confira o que está fervilhando nas ruas e nas grandes labels neste final de ano.

1. A Estrutura Enigmática: O Renascimento da Alfaiataria 2.0

Esqueça a alfaiataria previsível. A tendência para o final de 2025 é a Alfaiataria 2.0, com contornos mais definidos, ombros estruturados e cinturas marcadas.

Peça-chave: O Blazer Ajustado. Use-o não apenas no escritório, mas como a terceira peça poderosa sobre um top de seda ou um vestido leve. O corte deve ser impecável, e o tecido, nobre, como lã fria ou misturas de linho.

Novos Comprimentos: A calça Wide Leg (pantalona) segue dominante, trazendo a dose certa de conforto e modernidade para equilibrar o blazer mais estruturado.

2. A Paleta de Sabores Intensos: Marrons e Cerejas

A cor da vez não é um neon óbvio, mas sim tonalidades ricas e profundas que trazem calor e sofisticação imediata.

Marrom "Hot Chocolate": O marrom escuro e aconchegante assume o posto de novo preto. Ele surge em sobretudos longos (para quem viaja ou em peças de couro sintético), e também em looks monocromáticos que são a epítome da elegância.

Vermelho "Cherry Lacquer": Um tom de vermelho profundo, que beira o cereja laqueado. É a escolha perfeita para a moda festa de fim de ano ou para um acessório de impacto, como uma bota extra-longa ou uma bolsa estruturada.

3. O Toque Dramático: A Era Vitoriana e o Artesanal

A moda abraça o drama e o maximalismo em detalhes que remetem à Era Vitoriana e ao boho chic dos anos 70.

Renda e Transparência: Peças com rendas delicadas, especialmente em preto e em tons off-white ou rosa pálido (Primrose Pink), adicionam um ar romântico e misterioso, perfeitas para serem usadas sob a alfaiataria.

Babados e Golas Maxi: Elementos volumosos, como punhos bufantes, golas altas e babados em cascata, trazem um ar imponente e luxuoso.

Acessórios Maximalistas: Os acessórios não são coadjuvantes. Pense em colares grandes, brincos esculturais e a volta triunfal do dourado nos metais, elevando qualquer look básico de linho ou algodão.

4. Estampas Selvagens e Atemporais

A estampa mais fashion de novembro é, sem dúvida, o Animal Print.

O Leopardo reassume a liderança, mas agora com um acabamento mais luxuoso. Use-o em peças únicas, como um vestido de seda ou uma saia fluida, para um visual forte e despretensioso.

O Xadrez atemporal, que bombou nas passarelas de inverno, aparece em peças de transição, como bermudas de alfaiataria ou blazers leves, provando que ele é versátil o ano inteiro.

Dica de Styling: Para um look Novembro 2025 perfeito, combine uma calça wide leg em um tom de marrom com um top de renda preto. Finalize com um blazer de corte impecável (mesmo que você o carregue nas mãos) e acessórios dourados. É a união ideal entre o luxo estruturado e o frescor da estação.















seção **CELEBRIDADES**



Atriz Luzimar Trottmann prestigia comédia com Miguel Falabella e Marisa Orth, no Rio de Janeiro



Espetáculo "Fica Comigo Esta Noite" está em cartaz até o dia 30 de Novembro no Teatro Casa Grande

Encontro entre estrelas da arte, a atriz Luzimar Trottmann prestigiou Miguel Falabella e Marisa Orth no espetáculo "Fica Comigo Esta Noite" , em cartaz no Teatro Casa Grande, no Leblon, zona sul carioca, até 30 de novembro. O momento foi propício para uma fotografia com Miguel Falabella para eternizar.

"Que legal, que joia. Espetáculo excelente com Miguel Falabella e Marisa Orth. Que prazer em prestigiar a volta desta dupla aos palcos. Eu super recomendo", diz a atriz que também fez "As noivas de Copacabana". Seriado CULT, com Patrícia Pillar e Miguel Falabella, dos anos 90 de grande sucesso até hoje em meio aos fãs e admiradores de Falabella. Nos intervalos das gravações, Luzimar conversava sempre com Miguel. A assessora de imprensa carioca e amiga da atriz, Maria Fernanda Gurgel, também assistiu ao espetáculo.

"Fica Comigo Esta Noite" é uma comédia romântica. Na trama, Marisa Orth interpreta uma mulher que recebe amigos e familiares em casa para o velório do marido, papel de Miguel Falabella. Por decisão própria, ela optou por velá-lo no quarto, deixando o caixão na porta, o que acaba atrapalhando a circulação dos convidados. A personagem explica que pode receber todos apenas até a meia-noite, pois prometeu ao marido que passariam juntos a última noite. Entre lembranças e sonhos, o próprio morto acompanha o velório e comenta tudo o que está acontecendo.

Luzimar Trottmann, em Janeiro deste ano, atuou e produziu com recursos próprios a comédia, Dona Paçoca, de Regiana Antonini. A peça foi exibida no Teatro Cândido Mendes em Ipanema, bairro da Zona Sul carioca. A atriz foi aplaudida de pé três vezes em cena aberta da comédia "A Paçoca".

Douglas GSVIP
(21) 99877-0055 (WhatsApp)



Atriz Luzimar Trottmann prestigia a 27ª edição do Festival do Rio, no Cine Odeon

Por Douglas - Gente de Sucesso VIP

A 27ª edição do Festival do Rio teve várias estreias, pré-estreias e novidades no mundo cinematográfico. Vários também foram os artistas e famosos que prestigiaram o Festival 2025. A atriz Luzimar Trottmann foi uma das atrizes convidadas para a avant première do filme argentino Homo Argentum, estrelado por Guillermo Francella.

O filme, que é produzido pela Pampa Filmes e distribuído pela The Walt Disney Company, com direção de Gastón Duprat e Marino Cohn, vai estrear no dia 20 de Novembro em todos os cinemas brasileiros. Homo Argentum já foi assistido por mais de 1,7 milhões de espectadores.

"É uma maravilha prestigiar o Festival de Cinema do Rio e ser agraciada com uma pré-estreia excelente dessa", diz a atriz Luzimar Trottmann. "O ator Guillermo Francela faz rir e refletir ao mesmo tempo em Homo Argentum, que é um filme que merece reconhecimento. Parabéns à produção do Festival, tudo excelente", completa a atriz que chegou recentemente da Suíça para compromissos e diversão no Brasil.

Luzimar Trottmann, em Janeiro deste ano, atuou e produziu com recursos próprios a comédia, Dona Paçoca, de Regiana Antonini. A peça foi exibida no Teatro Cândido Mendes em Ipanema, bairro da Zona Sul carioca.





REVISTA

HRR

Sempre a seu Lado