HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | 2025

DIVERSIDADES

REVISTA HR

EDIÇÃO 31
ANO 3

George Robert's
Clique aqui
versão em português

Clique aqui
versão em inglês

Capa George Robert's
Apresentador Destaque
na Comunidade Brasileira nos EUA

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



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

Índice

6 **Editorial**

8 **Apresentação**

10 **Expediente**

12 **George Robert's - A Voz que Conecta Nações e Transforma Trajetórias**

26 **Tainara: 25 dias de luta pela Vida**

31 **Uma História de Resiliência por Carolinie Araújo**

40 **Seção AMIGO PET**

43 **O Barulho que Ninguém quer Ouvir: Porque Dizer Não aos Fogos de Artifício**

44 **Seres Maravilhosos**

46 **O Extraordinário Malinois**

48 **Diante do Espelho**

50 **Aqui os cães escolhem os Humanos**

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

52 **Reencontros emocionantes**

54 **Poesia *Paula Toller* - Mauro Antônio**

56 **HR Magazine é Honrada com o Troféu Mulher de Pedra**

58 **Seção VIAGEM E TURISMO**

60 **Brasil Inexplorado: 4 Destinos para fugir das Multidões**

64 **Seção SAÚDE E BEM ESTAR**

66 **Reveillon - Por Dra. Cláudia Araújo**

68 **A Arte de Desacelerar**

70 **Seção DIVERSIDADES**

72 **De 1900 a 2025: Como a cultura dos jogos infantis evoluiu**

73 **Tênis Anti-gravidade Tecnologia desafiando a Física**

74 **Dançar é energia**

75 **Viagem da Vida**

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

Editorial

Existe um silêncio particular que só acontece na última semana de dezembro. É como se o mundo, em meio ao brilho das luzes de Natal e ao tilintar dos brindes, decidisse prender a respiração por um instante. Nesta edição, que chega às suas mãos no ápice das celebrações, convidamos você a habitar esse intervalo.

O ano que atravessamos não foi silencioso. Foi um período de retomadas, de descobertas tecnológicas que desafiaram nossa imaginação e de um movimento constante em direção ao futuro. Mas, como em uma boa composição musical, são as pausas que dão sentido às notas. O Natal é a grande pausa da nossa cultura.

O Natal, para além de qualquer tradição, é o rito do reencontro — com a família, com os amigos e, principalmente, com as nossas próprias vontades. Em nossas páginas, você encontrará histórias de resiliência e inspiração que provam que, apesar das incertezas do cenário econômico ou das pressões do cotidiano, o capital mais valioso que possuímos continua sendo o tempo que dedicamos uns aos outros.

Ao folhear estas páginas entre uma confraternização e outra, desejamos que você encontre não apenas informação, mas um espelho de suas próprias esperanças. Que o espírito de renovação desta época não seja apenas um clichê de calendário, mas uma oportunidade real de recarregar as energias.
A toda a nossa comunidade de leitores, parceiros e amigos, desejamos um Natal de paz e um encerramento de ano repleto de significado.

Boa leitura e boas festas!

Joyce Reis
Editora Chefe e Redatora

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

Apresentação

Chegamos à última semana de dezembro com o coração vibrando por um motivo duplo: o espírito de renovação do Natal e a honra de celebrarmos o Prêmio Mulher de Pedra, que consagrou nossa revista como Destaque 2025. Este reconhecimento é o reflexo da nossa missão de levar informação, emoção e propósito até você.

Nesta edição, mergulhamos em histórias que nos fazem parar e refletir. Conheça a trajetória de Carolinie, uma mulher que, diante da amputação, não escolheu o lamento, mas a resiliência. Sua história é um lembrete de que a força humana é capaz de superar qualquer adversidade e nos inspira a começar 2026 com mais coragem.

O triste caso TAINARA, mais quantos teremos ...

Para os momentos de leveza, nossa curadoria digital traz a pureza dos pets em vídeos que aquecem o peito e, na seção Adversidades, selecionamos vídeos curiosos que desafiam a lógica e aguçam a mente. A arte também tem lugar cativo com a poesia sensível de Mauro Antonio, em uma homenagem emocionante à voz e ao carisma da cantora Paula Toller.

Mas dezembro também pede consciência. Em respeito àqueles que mais sofrem com o barulho, levantamos a bandeira do "Diga Não aos Fogos de Artifício", protegendo o bem-estar de crianças e animais. E por falar em cuidado, nossa seção de Saúde e Bem-Estar traz artigos essenciais sobre como enfrentar o Réveillon de forma equilibrada, ensinando a arte de desacelerar para recarregar as energias.

Para os que já planejam a próxima fuga da rotina, a seção de Turismo apresenta um Brasil Inexplorado, revelando destinos nacionais que fogem do óbvio e encantam pela natureza intocada.

Esta HR Magazine é um presente preparado para acompanhar seus dias de descanso. Que estas páginas tragam a inspiração que você precisa para celebrar o agora e sonhar com o amanhã.

Boa leitura, e um próspero 2026!

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
Dezembro de 2025
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 31
Tipo
Digital
ISSN
2968-7105
ISBN Nº
978-65-981435-6-5
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

ISBN: 978-65-981435-6-5
CBL
9 786598 143565

APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE

FEBACLA

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

George Robert's

A Voz que conecta Nações e Transforma Trajetórias



Da efervescência cultural do Rio de Janeiro para os holofotes internacionais, a trajetória de George Robert's é um testemunho de visão, preparo e audácia. Nascido em 1981 e moldado por uma base familiar que priorizou a educação polivalente — das artes marciais à etiqueta, do teatro às letras — George compreendeu cedo que o conhecimento seria seu passaporte para o mundo.
O que começou com o sonho de um menino que se sentia "diferente" e desejava os palcos, consolidou-se em uma carreira multifacetada. Aos 16 anos, ele descobriu na sala de aula o poder de transformar vidas. Essa vocação educacional foi o alicerce para sua expansão nos Estados Unidos em 2003, onde sua curiosidade intelectual o levou da gestão no varejo global (Nike Factory) ao domínio absoluto da comunicação para a comunidade brasileira no exterior.

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

Bacharel em Letras, jornalista e Mestre em Psicologia da Educação, George Robert's não é apenas um apresentador; ele é um curador de histórias. Como âncora do "George Robert's Talks", ele celebra há uma década o sucesso alheio, enquanto constrói o seu próprio legado. Premiado nas Nações Unidas e reconhecido como figura influente em Nova York e Nova Jersey, George personifica o novo líder global: aquele que transita com a mesma elegância entre os sets de filmagem e os grandes fóruns de debate cultural.

Nesta edição, mergulhamos na mente do comunicador que se tornou a voz oficial dos grandes eventos brasileiros nos EUA e que continua provando que a educação e a resiliência são as únicas fronteiras que realmente importam.



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

George Robert's: A Arte de Comunicar e o Poder de se Reinventar

Nesta edição, conversamos com George Robert's, uma figura central na conexão cultural entre Brasil e Estados Unidos. Com uma trajetória que une a academia, o jornalismo e o entretenimento, George compartilha como a educação foi o alicerce para construir uma carreira internacional sólida e diversificada.

HR Magazine: George, sua história começa com uma base familiar muito forte no Rio de Janeiro. Como esse investimento precoce em educação e artes moldou o profissional que você é hoje?
George Robert's: Tudo o que sou hoje, devo aos meus pais, Noemi e George. Apesar das dificuldades, eles nunca hesitaram em investir no meu capital cultural. Ter acesso à música, dança, artes marciais, teatro e cursos de etiqueta não foi apenas sobre aprender habilidades, mas sobre construir uma visão de mundo. Eles investiram alto para que eu e meus irmãos tivéssemos não apenas conforto, mas as ferramentas para sermos protagonistas das nossas próprias histórias. Isso me deu a confiança necessária para, ainda muito jovem, dizer à minha mãe que eu ganharia o mundo como artista.

HR Magazine: Você começou a lecionar inglês aos 16 anos. Como essa experiência na sala de aula influenciou sua transição para a comunicação e o jornalismo?
George Robert's: A sala de aula foi o meu primeiro palco. Ali, no Curso Unicenter Aliança, entendi que educar é, acima de tudo, comunicar e transformar vidas. Cursei Direito inicialmente, mas logo percebi que meu propósito estava nas Letras e na Psicologia da Educação. Lecionar para pessoas de diversos países me deu a sensibilidade necessária para o jornalismo. Você aprende a ouvir, a interpretar nuances e a traduzir realidades — habilidades que são o coração do meu trabalho hoje como apresentador e colunista.

HR Magazine: Sua mudança para os Estados Unidos em 2003 marcou uma virada. Como foi o desafio de equilibrar a carreira acadêmica com as demandas do mercado americano?
George Robert's: Foi uma experiência ímpar. Trabalhar na NIKE Factory Store, por exemplo, foi um mestrado prático em cultura organizacional e negócios. No intercâmbio, você aprende que não existe trabalho menor; existe aprendizado em cada etapa. Mesmo quando atuei na área de Home Improvement, eu estava absorvendo a cultura do país. Essa resiliência me permitiu retornar às salas de aula nos EUA e, eventualmente, conquistar meu espaço na mídia, apresentando eventos de moda em Nova York e Nova Jersey.

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

HR Magazine: O "George Robert's Talks" completou uma década. Qual é o segredo para manter um programa de entrevistas relevante em um mercado tão competitivo quanto o norte-americano?

George Robert's: O segredo é a autenticidade e o foco no sucesso do outro. Por 10 anos, entrevistei líderes de diversas áreas, e o que me move é descobrir o que faz dessas pessoas um sucesso. Minha formação como Mestre em Psicologia da Educação me ajuda a conduzir essas conversas de forma mais profunda. Além disso, a versatilidade de atuar como colunista no Brazilian Times e na High Profile Brasil me permitiu conectar comunidades em diferentes continentes, de Londres a Nova York.

HR Magazine: Em 2013, você foi premiado nas Nações Unidas como o homem mais notável do ano em Nova Jersey. O que esse reconhecimento representou para sua carreira?

George Robert's: Foi um divisor de águas. Ser reconhecido pela Brazilian Community Heritage Foundation dentro da ONU validou toda a luta desde a minha saída do Brasil. Mostrou que o imigrante brasileiro pode, sim, ocupar espaços de prestígio e influência. Desde então, tive a honra de ser a voz oficial de eventos como o Brazilian Day e o Focus Brazil, representando a nossa cultura com o respeito e a elegância que ela merece.

HR Magazine: Qual conselho você daria para os profissionais que buscam uma carreira internacional hoje?

George Robert's: Nunca subestime o poder da preparação. Eu me preparei no Rio, me especializei nos Estados Unidos e continuo aprendendo. Seja como ator, jornalista ou educador, o diferencial está na capacidade de se adaptar sem perder a sua essência. A educação é a única coisa que ninguém pode tirar de você; ela é o seu passaporte definitivo.

HR Magazine: Agradecermos e parabenizamos pelo belíssimo trabalho que realiza e que faz a diferença. Desejamos muitas mais vitórias!



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

Mini Biografia

George Robert's nasceu no Rio de Janeiro (Brasil), aos 8 anos começou a se dedicar à arte "Teatro, TV (atuação), dança e modelagem". George começou a modelar em 1997 e foi descoberto pelo fotógrafo Carlos Limeira (Elite Models Brasil) onde teve sua primeira aparição em catálogos e desfiles de abertura. Participando de muitas peças diferentes e participação em Sabor da Paixão (novela da TV Globo) e no Filme Madame Satã. George foi dirigido por Dorval Meirelles, Flavia Cardin, Alexia Maltner e Flavio Colatrello Jr. (Nomes fortes do Teatro e da TV).

Em 2003, George decidiu vir para os EUA para se aprimorar. Ele foi para Michigan para melhorar seu inglês e terminar sua proficiência em inglês e educação em psicologia. Em 2004, começou a dar aulas de inglês na Yes! Language School (dirigida por Daniele Humphreys, que acreditou no potencial de George e fez de George o rosto do seu negócio). Dois anos depois, ele também representou o A+ Language Center (dirigido por Paulo Ferreira - Long Branch-NJ). Ele teve seu rosto em muitos jornais nos EUA. Em 2006, George começou a dar aulas de inglês no CCLS Language Center dirigido por Leni Teixeira e Petronio Romero (Newark-NJ), onde trabalhou por 4 anos.

George conheceu Kaira Costa (diretora geral da International Dance Academy), que também foi sua aluna. Kaira apresentou George a Cleiva Allakani (produtora geral da revista So Festa - EUA). Kaira e Cleiva realmente acreditavam no potencial de George. George foi um dos jurados no concurso Miss Brasil EUA e começou a gerenciar e apresentar os shows da International Dance Academy e da Paganini Dance Martial Arts. @georgerobertstalksoficial MIDIA KIT 2025.

"No ano de 2024, George Robert's recebeu o prêmio AC AWARDS na categoria "Melhor Apresentador de TV" nos Estados Unidos. Há 13 anos já está a frente na apresentação o Prêmio The Notables - Os Notáveis USA (nosso Oscar Brasileiro em solo Americano) considerada uma das mais importantes premiações que acontece em Nova Iorque".
Este ano , o programa George Robert's Talks completou 16 anos no ar e é produzido pela GRT Broadcast em aliança com a Fly By Agência Digital. Com o crescimento do programa, George Robert's conquista seu lugar na TV IN, BT TV - Roku e leva Notícias Internacionais para o Chá Das 5 (BCTV). Ele é colunista do Jornal Brazilian Times e da Revista People News.

Anualmente o George Robert's apresenta a premiação "The Notables - Os Notáveis" agraciando brasileiros que fazem toda diferença nos Estados Unidos. Neste ano de 2025, George Robert's recebeu o Prêmio AC AWARDS de melhor apresentador de TV. O apresentador e jornalista é âncora do programa GEORGE ROBERT'S TALKS no YouTube e em outros veículos de comunicação internacional. No Brasil o Programa lidera a audiência na TV Interior São Paulo. Há 3 anos traz Noticias Internacionais para RedeTv no programa Café com Vanessa e para o Chá das Cinco na TV de Bauneario Camboriu. Toda semana, o programa George Robert's Talks traz entrevistas com personalidades que são sucesso.

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

© Todo ou qualquer reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

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

George Robert's

The Voice Connecting Nations and Transforming Lives



From the cultural vibrancy of Rio de Janeiro to the international spotlight, George Robert's trajectory is a testament to vision, preparation, and audacity. Born in 1981 and shaped by a family foundation that prioritized a well-rounded education—ranging from martial arts and etiquette to theater and literature—George understood early on that knowledge would be his passport to the world.

What began as the dream of a young boy who felt "different" and longed for the stage has consolidated into a multifaceted career. At age 16, he discovered the power to transform lives within the classroom. This educational calling served as the foundation for his expansion into the United States in 2003, where his intellectual curiosity led him from global retail management at the Nike Factory to total mastery of communication for the Brazilian community abroad.

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

A Bachelor of Arts, journalist, and Master in Educational Psychology, George Robert's is more than just a host; he is a curator of stories. As the anchor of George Robert's Talks, he has spent years celebrating the success of others, while building his own legacy. An award-winner at the United Nations and recognized as an influential figure in New York and New Jersey,

George personifies the new global leader: one who moves with equal elegance between film sets and major cultural debate forums. In this edition, we dive into the mind of the communicator who became the official voice of major Brazilian events in the U.S. and who continues to prove that education and resilience are the only borders that truly matter.



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

George Robert's: The Art of Communication and the Power of Reinvention

HR Magazine: George, your story begins with a strong family foundation in Rio de Janeiro. How did that early investment in education and the arts shape the professional you are today?

George Robert's: Everything I am today, I owe to my parents, Noemi and George. Despite the difficulties, they never hesitated to invest in my cultural capital. Having access to music, dance, martial arts, theater, and etiquette courses wasn't just about learning skills; it was about building a world perspective. They invested heavily so that my siblings and I would have the tools to be the protagonists of our own stories. This gave me the confidence to tell my mother, at a very young age, that I would take on the world as an artist.

HR Magazine: You started teaching English at 16. How did that classroom experience influence your transition into communication and journalism?

George Robert's: The classroom was my first stage. There, at Curso Unicenter Aliança, I understood that education is most importantly about communicating and transforming lives. I initially studied Law, but I soon realized that my calling was Literature and Educational Psychology. Teaching people from various countries gave me the sensitivity necessary for journalism. You learn to listen, interpret nuances, and translate realities: skills that are now at the heart of my work today as a host and columnist.

HR Magazine: Your move to the U.S. in 2003 marked a turning point. How was the challenge of balancing an academic career with the demands of the American market?

George Robert's: It was a unique experience. Working at the NIKE Factory Store, for example, was a practical master's degree in organizational culture and business. In an exchange program, you learn there is no "lesser" job; there is learning in every stage. Even when I worked in Home Improvement, I was absorbing the country's culture. This resilience allowed me to return to U.S. classrooms and eventually earn my space in the media, hosting fashion events in New York and New Jersey.

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

HR Magazine: George Robert's Talks has been on the air for 16 years. What is the secret to keeping an interview program relevant in a market as competitive as the U.S.?

George Robert's: The secret is authenticity and focusing on the success of others. For years, I have interviewed leaders from various fields, and what moves me is discovering what makes these people successful. My background with a Masters in Educational Psychology helps me conduct these conversations more deeply. Additionally, being a columnist for the Brazilian Times and High Profile Brazil allows me to connect communities across different continents, from London to New York.

HR Magazine: In 2013, you were honored at the United Nations as the most notable man of the year in New Jersey. What did that recognition represent for your career?

George Robert's: It was a watershed moment. Being recognized by the Brazilian Community Heritage Foundation at the UN validated the entire struggle since leaving Brazil. It showed that a Brazilian immigrant can indeed occupy spaces of prestige and influence. Since then, I've had the honor of being the official voice of events like Brazilian Day and Focus Brazil, representing our culture with the respect and elegance it deserves.

HR Magazine: What advice would you give to professionals seeking an international career today?

George Robert's: Never underestimate the power of preparation. I prepared in Rio, specialized in the U.S., and I continue to learn. Whether as an actor, journalist, or educator, the differentiator is the ability to adapt without losing your essence. Education is the only thing no one can take away from you; it is your ultimate passport.



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

Mini Biography

George Robert's was born in Rio de Janeiro and began dedicating himself to the arts — theater, TV acting, dance, and modeling—at age 8. He was discovered as a model in 1997 by photographer Carlos Limeira (Elite Models Brazil). His acting credits include the soap opera Sabor da Paixão (TV Globo) and the film Madame Satã, working under renowned directors like Flavio Colatrello Jr.. In 2003, George moved to Michigan to refine his English and complete his studies in Educational Psychology. Over the years, he became a prominent educator at various language centers in New Jersey, eventually becoming a well-known face in U.S.-based Brazilian media.

Current Highlights:

- **Award-Winning Host:** Recipient of the 2024 and 2025 AC AWARDS for "Best TV Host" in the United States.
- **George Robert's Talks:** His signature program has been on the air for 16 years, airing on YouTube and various international outlets.
- **The Notables:** For 13 years, he has hosted "The Notables USA" awards in New York, often called the "Brazilian Oscar" in America.
- **Media Presence:** He is a columnist for the Brazilian Times and People News. In Brazil, his program leads in audience ratings on TV Interior São Paulo and provides international news for RedeTv and TV Balneário Camboriú.

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





Tainara Souza Santos



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

Tainara: 25 dias de luta pela vida após ser arrastada na Marginal do Tietê

Por Elisabeth Misciasci

O caso de Tainara, carinhosamente chamada de Taí por familiares e amigos, comoveu e revoltou a sociedade pela brutalidade e pela dor que carrega. Vítima de uma violência extrema, Tainara foi arrastada na Marginal do Tietê, uma das vias mais movimentadas da cidade de São Paulo, em um episódio que expõe, mais uma vez, a vulnerabilidade das mulheres e a urgência por justiça.

Após o ocorrido, Tainara foi socorrida em estado gravíssimo e permaneceu internada por 25 dias. Foram quase quatro semanas de uma luta intensa pela vida, marcadas por procedimentos médicos complexos, incertezas diárias e pela angústia constante de familiares e amigos que acompanharam cada boletim médico com esperança e apreensão.

Durante esse período, Taí demonstrou uma força imensa. Mesmo diante de um quadro delicado, sua história passou a mobilizar pessoas, movimentos sociais e coletivos que passaram a cobrar respostas, investigação rigorosa e responsabilização dos envolvidos. O sofrimento vivido por Tainara não é um caso isolado, mas reflete uma realidade alarmante de violência que atinge tantas mulheres todos os dias.

O caso segue como símbolo de resistência e de clamor por justiça. A sociedade não pode se calar diante de tamanha brutalidade. A história de Tainara precisa ser lembrada não apenas pela dor, mas como um chamado urgente para que a violência não seja naturalizada e para que vidas sejam protegidas, respeitadas e valorizadas.

Justiça por Tainara. Justiça por todas.

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





Fotos Crédito: *Jornalista Cláudio Santos*

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



Mini Bio

Elizabeth Misciasci é uma figura multifacetada no cenário cultural brasileiro:

Jornalista, humanista, pesquisadora, escritora, poetisa e crítica literária. Atua como jurada em concursos literários e conferencista .
Empresária cultural, uma das idealizadoras e presidente do projeto zaP!, um trabalho voluntário em presídios femininos, reconhecido pela UNESCO .
Em São Paulo, foi presidente da Academia de Letras do Brasil – ALB/SP entre 2019–2023, atualmente presidente honorária (2023–2025) e ocupante da Cadeira 1, com patrono Cecília Meireles .
Foi também diretora fundadora da União de Vítimas e é destacada como embaixadora universal da paz .
Além disso, é autora de obras importantes:
“Sou Réu... CONFESSO!”, resultado de mais de duas décadas de estudos em prisões femininas, com apresentação de Valmir Salaro e posfácio de Elizabeth Metynoski .
Organizadora de coletâneas como “Imortais, Amigos e Convidados – ABLSP 2023”, reunindo 90% dos membros da ALB/SP .
Sua atuação reúne arte, literatura e causas sociais — especialmente a defesa dos direitos humanos, cultura, educação e inclusão social por meio da escrita e do voluntariado

Elizabeth Misciasci is a Brazilian journalist, writer, and human rights activist. She is known for her work on prison reform and her advocacy for the rights of women in prison.
Misciasci has written several books on the topic of prisons, including "Sou Réu... Confesso!" (I Am Guilty... I Confess!). This book explores the experiences of women in prison and the challenges they face.
Misciasci is also a co-founder of the NGO Rede Jurídica de Mulheres (Women's Legal Network). This organization provides legal assistance to women in prison and works to improve the conditions of women's prisons in Brazil.
Misciasci's work has been recognized with several awards, including the Human Rights Award from the Brazilian Bar Association.

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

Carolinie Araújo

Uma História de Resiliência

Por Carolinie Araújo

Me chamo Carolinie Araújo, sou Nutricionista, pós-graduada em Biomedicina Estética, fiz minha Especialização em Inovações Científicas e Tecnológicas para Desenvolvimento Fisico e Estético, Aperfeiçoamento na Neuronutrição e finalizei meu MBA em Gestão de Projetos. Além disso, sou uma mulher amputada por decisão própria após mais de 25 cirurgias feitas em função de uma deficiência.

Curiosamente, nasci no dia 1 de Abril e costumo dizer que esse é o dia perfeito para ser meu aniversário porque se trata do "dia da mentira". Já ouviram dizer que mentira tem perna curta?!...

Hoje vejo que meu conceito de acessibilidade não se trata apenas de uma questão física, mas, também, na possibilidade de ter a oportunidade de conseguir mostrar o seu real potencial mesmo com os desafios e as limitações que as pessoas previamente te enquadram apenas por te olhar.

Nasci com uma síndrome rara, sem cura nem tratamento. Fiquei sendo estudada pelos médicos e cientistas da Unicamp, em Campinas, por mais de 15 anos. Aos 18 anos, decidi que era hora de tomar o controle da minha vida e pedi pela amputação.
Foram resistêntes de inicio pois queriam continuar tentando construir material para estudo dentro da medicina ortopédica e neural. No entanto, de tanto insistir, fizeram um combinado comigo onde, por 2 anos, tive que ir ao psicologo semanalmente para obteção de um laudo oficializando minha decisão: a amputação.
Resumindo, após verem que eu não mudaria de ideia, cederam ao meu pedido.
Eu não nasci amputada, eu pedi para ser e isso me libertou!

Meu sonho de mocinha era usar salto-alto e não podia devido a deformação do meu pé. Meu primeiro salto coloquei aos 20 anos e tenho ele até hoje. É horrível, está velho e feio mas é meu xodó!!



Sou apaixonada por sapatos e a prótese me possibilitou realizar esse sonho, além de me dar toda a acessibilidade que eu preciso para me movimentar todos os dias.
Desde antes da amputação, busquei superar as limitações e alcançar meus objetivos de forma leve, prática e paciente. Passei a maior parte da infância e adolescencia estudando muito já que não havia tanto mais à se fazer devido aos periodos longos em que ficava de repouso pós cirurgicos.

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

Acho que alguns aqui nem tem idade para saber disso já que hoje em dia alguns procedimentos são feitos à laser ou tem recuperações mais rápidas, mas antigamente não era bem assim. Eu ficava com gaiolas, pinos, parafusos expostos, gessos imensos, osso deformado pra fora da pele e outros materiais ou órteses durante meses... e sem poder me mexer!

Ou seja, o que tinha para fazer era estudar!
Queria ser cirurgiã plástica, mas a vida me levou por outro caminho. E quando finalmente pude ter tempo de cursar, anos depois, já estava me sentindo sem tanto tempo hábil para me dedicar só nisso. Eu tinha que trabalhar para conquistar meus objetivos!
Teve até um episódio onde, na época, tive que escolher entre uma das cirurgias que eu precisava fazer naquele momento e a vaga de medicina. Com o apoio da minha família, optamos pela "oportunidade" da cirurgia. Era necessário guardar leito no hospital, não tinha convênio, as cirurgias eram limitadas e quando ligavam para internação era como se fosse uma oportunidade irrecusável... a esperança da solução.

Hoje, olho para trás e sinto orgulho da pessoa que me tornei e de quem ainda quero me tornar. Sei que meu coração é bom e isso nunca mudou em mim!
Agradeço a todos que me apoiaram e me inspiraram ao longo do caminho. Afinal, sou de familia humilde a qual tenho muito orgulho, e posso dizer que nunca tive sonhos mas sempre estou com muitos objetivos em mente.
Minha meta sempre foi estudar e trabalhar muito para dar orgulho e conforto aos meus pais, além de poder proporcionar alegria aos que me rodeiam e amo.
Quando podia e não estava em recuperação, ainda menor de idade, trabalhava de Designer numa gráfica escondida do meu pai (que queria me proteger do mundo cruel, das risadas e das piadinhas das pessoas então quase não me deixava sair de casa se não fosse pra escola).

Como disse, sou nutricionista e atendi em consultório por muito tempo mas não me identificava muito embora fosse boa no meu trabalho. Me descobri apaixonada pela pesquisa! talvez por ter sido pesquisada por tantos anos... hoje eu estou do outro lado da moeda.
Então logo após a amputação, lembro de ter juntado cada centavo que ganhei e fui fazer um intercâmbio de Inglês, em Londres. Foi uma experiência gratificante, pelo aprendizado e porque estava sendo livre e sozinha pela primeira vez. Não me importei com a inacessibilidade, não me importei com as dificuldades, as dores ou o pouco orçamento... eu só me joguei e, de alguma forma, sabia que daria certo.

Trabalho em uma Multinacional tecnológica de Pesquisa e Desenvolvimento, no Departamento de Pesquisa Fisiológica para coleta de dados que são usados no desenvolvimento e acurácia das aplicações de saúde da marca.
sinto que ainda tenho muito a extrair e conquistar em todos os campos da minha vida. Profissionais, pessoais, físicos, emocionais, psicológicos... mas estou aprendendo a não me cobrar tanto. Algumas coisas acontecem do jeito que têm que ser e, de repente, uma coisa boa surge à partir de uma ruim.

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

Minha jornada, embora marcada por tantos desafios, buscas e dificuldades cotidianas desde muito nova, talvez venha à atingir alguém que se identifica ou esteja passando por um momento onde precise se acalmar e lembrar da importância de combinar a sua frequência com a frequência da realidade que deseja. (Sempre gostei dessa frase do Albert Einstein, tenho ela como inspiração e até tatuei em meu corpo).

Já sobre minha prótese de salto... ah.... com certeza sei que as dúvidas são muitas e renderia uma página só disso. Há tanto para mostrar, explicar, ensinar, dizer... sei como é curioso. Como não achar a tecnologia aliada da medicina algo simplesmente incrível? eu amo!









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

Constantemente recebo mensagem de pessoas me pedindo ajuda sobre os acessórios da perna, peças, saltos, a prótese, os cuidados, valores, lugares, macetes, dicas e dúvidas sobre limitações.
Me sinto feliz em poder ajudar mesmo que com pouco, algum conselho ou uma resposta que acalme o coração....
Para finalizar, peço para que defendam sempre a inclusão, a acessibilidade, as oportunidades para todos e também que prezem por uma vida feliz, leve e prática. Busque a felicidade independentemente da sua limitação, se sincronize com o que você almeja e não tenha medo de enfrentar isso.

A vida é uma só, estamos apenas de passagem e não fazer com que nossa página seja feliz, é um desperdício.
Se você muito quer, então pra você muito vale e provavelmente muito esforço custará. Não deixe o medo ou o tempo atrasarem sua alegria. Acreditem, eu queria muito que fosse fácil, mas como não é, façamos acontecer com as dificuldades e os medos mesmo.
E à todos que leram até aqui, meu muito obrigada!

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

www.editorahr.com | HR Magazine



O Código da Invisibilidade

O que a Sociedade faz para Silenciar o Feminino

Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis

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

Sinopse: O Código da Invisibilidade

O Código da Invisibilidade: O Que a Sociedade Faz para Silenciar o Feminino, de autoria do Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis (2025), é um documento de urgência cívica que disseca as raízes e os mecanismos do machismo estrutural e da violência de gênero no Brasil. A obra transcende o tratado acadêmico para se tornar um grito de alerta contra o silenciamento histórico imposto às mulheres.

Temas Centrais

O livro aborda a complexidade da opressão feminina através de diversas lentes:

* Violência e Feminicídio: Analisa o feminicídio como o ápice da dominação e posse, precedido por uma escalada de desumanização e isolamento social.

* A Trama do Silenciamento: Explora como instituições, religiões e a própria educação moldam a mulher para a submissão e a invisibilidade.

* Interseccionalidade: Destaca o sofrimento amplificado da mulher negra, que enfrenta a dupla barreira do machismo e do racismo estrutural.

* Impacto Psíquico: Discute a erosão do self, o trauma e a dissonância cognitiva enfrentados por sobreviventes e pelos "órfãos do feminicídio".

* O Papel do Sagrado: Critica vertentes religiosas que utilizam textos sagrados para legitimar a subordinação feminina, transformando a fé em um cárcere simbólico.

Estrutura Legal e Resistência

O autor utiliza a Lei Maria da Penha (LMP) como uma bússola de justiça, detalhando suas cinco formas de violência e a evolução do entendimento jurídico no STF. A obra enfatiza que o combate ao machismo exige o fim da indiferença social e uma reparação histórica ativa, convocando homens a abandonarem a cumplicidade em favor de uma ação transformadora.

O Grito por Justiça

Através de exemplos verossímeis e uma análise rigorosa, o livro revela que a punição da expressão feminina — seja no campo intelectual, artístico ou jurídico — é uma estratégia deliberada de manutenção do poder patriarcal. O Código da Invisibilidade é, em última análise, um convite à escuta radical e um compromisso com a reconstrução de uma sociedade onde o gênero não seja uma sentença de morte emocional ou física.

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

www.editorahr.com | HR Magazine

ADQUIRA O SEU

📲 EXEMPLAR pelo

WhatsApp: (19) 99822-4249

R$ 70,00

O CÓDIGO DA INVISIBILIDADE

Novo Livro
Do Comendador
Dom Helio Reis

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 **AMIGO PET**


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

Não solte Fogos!

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

O Barulho Que Ninguém Quer Ouvir: Porque Dizer Não aos Fogos de Artifício

Enquanto nos deslumbrados com o brilho no céu, poucos param para pensar no impacto que o estampido causa em nossos amigos de quatro patas. Animais possuem uma audição muito mais apurada que a humana, o que significa que o som dos fogos é amplificado em seus ouvidos, transformando a celebração em uma tortura.

Os efeitos nos animais:

- Pânico e Estresse Extremo: O barulho súbito e imprevisível provoca crises de ansiedade, tremores, taquicardia e desorientação.
- Fugas e Acidentes: Em desespero, muitos animais tentam fugir, resultando em atropelamentos, quedas ou desaparecimentos.
- Problemas Cardíacos: O choque pode levar a paradas cardíacas, especialmente em animais idosos ou com problemas de saúde preexistentes.
- Ferimentos: Alguns animais se ferem tentando se esconder em locais apertados ou roendo grades e portas.
- Impacto na Fauna Silvestre: Pássaros se desorientam e abandonam ninhos; outros animais silvestres sofrem com o terror e o deslocamento.

"A alegria de um humano não pode ser a tortura de um animal."

Os fogos de artifício não afetam apenas os animais. Idosos, bebês, pessoas acamadas e, principalmente, pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) sofrem intensamente com os ruídos. Para eles, o som pode ser insuportável, causando crises sensoriais, dor física e grande sofrimento.

Além disso, há o impacto ambiental:

- Poluição do Ar: Liberação de gases tóxicos e partículas poluentes.
- Poluição Sonora: Níveis de decibéis muito acima do tolerável, com risco de danos auditivos.
- Lixo: Resíduos químicos e plásticos que contaminam o solo e a água.

A boa notícia é que podemos celebrar de forma igualmente vibrante, mas com responsabilidade. A proibição de fogos com barulho tem ganhado força em diversas cidades e estados do Brasil, refletindo uma mudança de consciência coletiva.

Alternativas para Celebrar sem Prejudicar:

- Fogos Silenciosos/Coloridos: Escolha opções que proporcionem o espetáculo visual sem o estampido.
- Show de Luzes e Projeções: Muitas cidades já investem em drones luminosos ou projeções em edifícios, criando efeitos incríveis.
- Decoração Iluminada: Invista em luzes, balões e elementos visuais que criem um clima festivo.
- Música e Boas Companhias: Abrace o verdadeiro espírito das festas: a reunião com quem você ama.

Em 2026, faça a diferença. Seja a voz daqueles que não podem se expressar. Sua festa pode ser linda e alegre sem ser um pesadelo para ninguém. Escolha o amor, escolha a empatia.

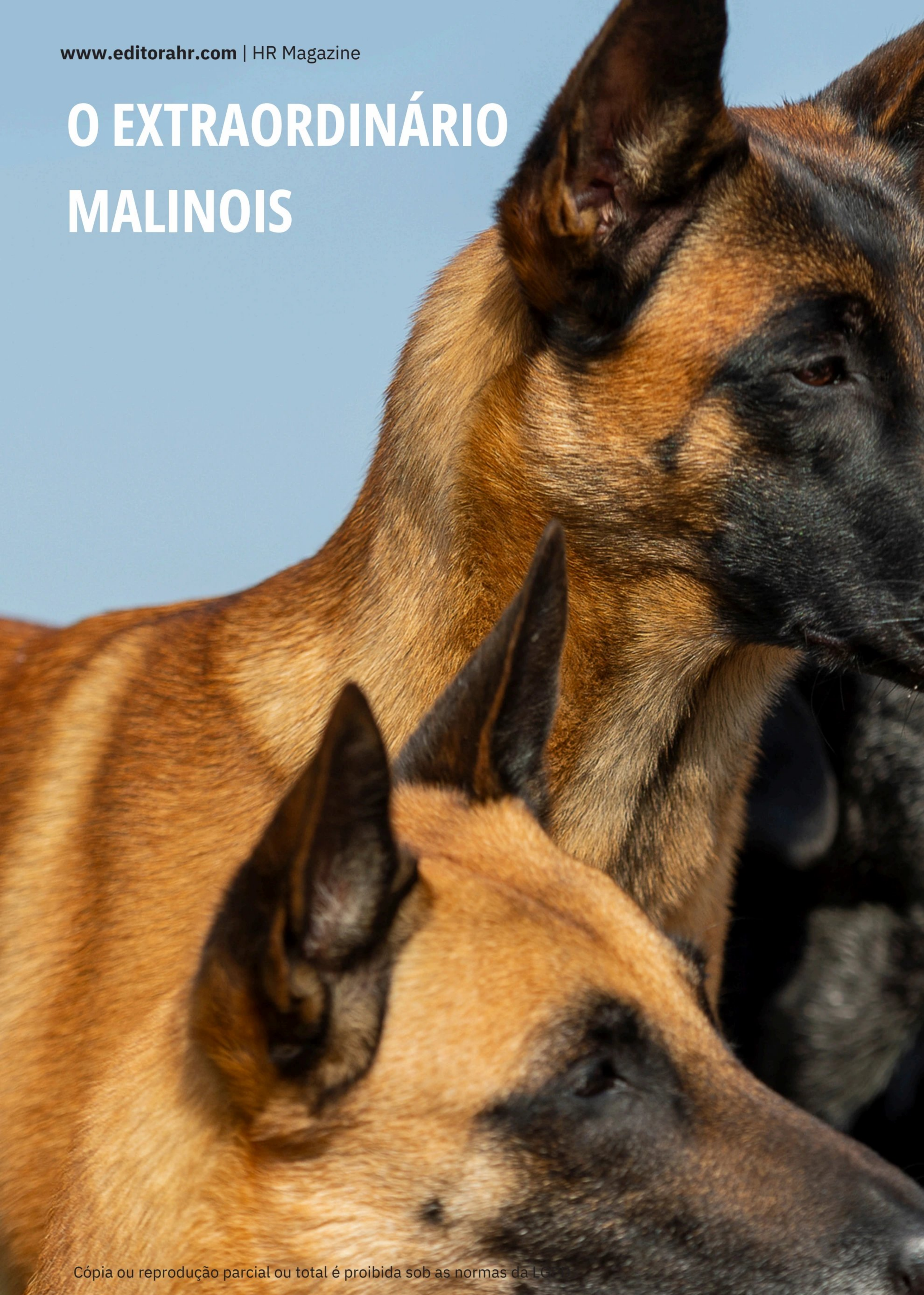
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

SERES MARAVILHOSOS

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 EXTRAORDINÁRIO MALINOIS



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



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

DIANTE DO ESPELHO



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

Aqui os cães escolhem Os 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

REENCONTROS EMOCIONANTES



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

Paula Toller

Por Mauro Antonio

Quando ela cai no sofá
De mim tão longe, so far away,
Nessa nossa história de amar
Só eu que sempre amei.

Sozinha a chorar no travesseiro,
Cansada em noites de desespero
Se ela quisesse mudar
Com ela serei o primeiro.

Dói meu peito vê-la em vão chorar,
Pois o ápice do amor é amar,
Mas isso vejo que não aprendeu,

Enquanto sozinho aqui ela lá
A pergunta não se respondeu
Vinho a beça na cabeça, por que não eu?



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

HR Magazine é Honrada com o Troféu Mulher de Pedra em Teresópolis

É com imensa satisfação e orgulho que compartilhamos com nossos leitores, parceiros e profissionais de Gestão de Pessoas uma conquista histórica: a HR Magazine foi uma das agraciadas com o prestigiado Troféu Mulher de Pedra.

O evento, realizado na deslumbrante cidade de Teresópolis, no Rio de Janeiro, celebrou a excelência e a contribuição de personalidades e instituições que impactam positivamente a sociedade e suas respectivas áreas de atuação.

O Troféu Mulher de Pedra, uma iniciativa de alto relevo cultural e social, foi idealizado e realizado pelo Comendador Augusto Damas. A premiação leva o nome de um dos monumentos naturais mais icônicos da Região Serrana fluminense, simbolizando a força, a resiliência e a perenidade — valores que a HR Magazine busca transmitir em cada artigo, entrevista e cobertura editorial.

A cerimônia reuniu lideranças de diversos setores, criando um ambiente de networking e troca de experiências sob a chancela do Comendador Damas, figura reconhecida por seu trabalho em prol do desenvolvimento social e cultural.

Para a HR Magazine, este prêmio representa mais do que um troféu na estante; é a validação de nossa missão de dar voz às mulheres e homens que transformam o mercado de trabalho brasileiro diariamente.

Este reconhecimento nos motiva a continuar elevando o padrão de conteúdo digital, trazendo as tendências de liderança, tecnologia e humanização que a Revista HR Magazine tem como meta. Dedicamos este troféu a você, nosso leitor, que nos acompanha e nos inspira a buscar a máxima qualidade em cada edição.

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 **VIAGEM E TURISMO**



Brasil Inexplorado: 4 Destinos para Fugir das Multidões em 2026

Enquanto as capitais e os destinos badalados fervem, um novo luxo ganha força entre os viajantes: a exclusividade do silêncio. Para 2026, a tendência é o "Turismo de Isolamento" — lugares onde a conexão com a natureza e com a cultura local fala mais alto que as notificações do celular.

Separamos quatro refúgios brasileiros que ainda preservam a essência da hospitalidade e paisagens quase intocadas.

1. Serra do Catimbau, Pernambuco: O Vale Sagrado

Esqueça o litoral por um momento. O segundo maior parque nacional do Brasil abriga formações rochosas milenares, pinturas rupestres e um pôr do sol que pinta o céu de tons surreais.

- Por que ir: É um destino místico e silencioso, ideal para trilhas meditativas.
- Onde ficar: Pousadas de charme na vila de Buíque.

O Parque Nacional do Catimbau, conhecido como o "Vale Sagrado", é o segundo maior parque arqueológico do Brasil e um santuário de biodiversidade e história localizado no sertão de Pernambuco. A área é famosa por suas impressionantes formações rochosas, paisagens únicas da Caatinga e mais de 30 sítios arqueológicos com pinturas rupestres que datam de até 6 mil anos.



Mirante das Torres Lapiais



Pinturas rupestres de Alcobaça

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

2. Serra do Cipó (Lado B), Minas Gerais: O Interior Profundo

Para além do circuito tradicional da Serra, vilarejos como Lapinha da Serra oferecem o "Slow Living" mineiro em sua forma mais pura. Cachoeiras escondidas e um céu estrelado que parece ao alcance das mãos.

Por que ir: Pela culinária de fogão a lenha e a ausência completa de pressa.

Dica: Visite o Pico do Breu para uma vista panorâmica da represa



Cânion das Bandeirinhas

Com suas paisagens de tirar o fôlego, cachoeiras majestosas, trilhas desafiadoras e uma rica biodiversidade, a região oferece uma experiência inesquecível para todos os visitantes. Não importa se você quer um momento familiar, uma viagem a dois, uma aventura campestre ou apenas conhecer um pouco mais sobre história, a Serra do Cipó é um destino ideal para sua viagem.



Cachoeira Grande

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

3. Barra Grande e Macapá, Piauí: O Luxo da Simplicidade

Enquanto Jericoacoara cresce, o litoral do Piauí guarda tesouros como a Praia de Macapá. Com ventos perfeitos para o Kitesurf e vilas de pescadores que mantêm o pé na areia, é o destino ideal para quem busca o mar sem a agitação dos grandes resorts.
Por que ir: Piscinas naturais que se formam na maré baixa e uma gastronomia de frutos do mar inigualável.



Pôr do Sol e kite surf



Dunas do Delta no Parnaiba

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

4. Jalapão (Expedições ao Norte), Tocantins

Embora já conhecido, o Jalapão ainda oferece fervedouros e dunas isoladas para quem foge dos pacotes tradicionais e opta por expedições customizadas. Em 2026, o foco será o turismo de base comunitária.

Por que ir: A água cristalina e o isolamento geográfico promovem um verdadeiro detox digital.





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



seção **SAÚDE E BEM ESTAR**



Reveillon

Por Dra. Cláudia Araújo

A grande festa do novo ano. Início de um novo ciclo, hora de nos sentirmos renovados pelo Novo Ano, com novos projetos e metas. Nessa época do ano estamos mais propensos a pensar em nossa vida, nossas relações sociais, em nossas emoções e nos sentidos existenciais. E, como em uma "folha ou uma tela em branco", todas as pessoas devem ser inspiradas a escreverem ou a reescreverem as suas próprias histórias de vida.

Agradecer as conquistas, criar metas. Hora de reflexão e conscientização da importância de olharmos para a nossa saúde e inspirar novos hábitos de higiene física, ambiental, emocional, mental e espiritual.

A duas maiores doenças que afligem a humanidade são info-intoxicação e pressa. As pessoas adoecem devido à sobrecarga de informações e ao movimento excessivo de tarefas, promovendo muitas vezes o vazio existencial que se expande diante das múltiplas informações.

Debater e criar ações nas organizações, escolas e famílias sobre a saúde mental, com foco especial na prevenção à dependência química e ao suicídio é fundamental, para proporcionar saúde, produtividade sustentável e segurança no trabalho, a partir da promoção de hábitos, ambientes saudáveis e prevenção de doenças do corpo, da mente e valorização da vida. Com a energia do verão e as metas de Ano Novo renovadas, as pessoas se sentem mais dispostas a sair de casa, viajar e curtir a vida com os amigos. Entre as suas diversas propostas, há alguma que se relacione ao seu bem-estar emocional? Você costuma refletir sobre a sua saúde mental?

5 ações para aderir ao Janeiro Branco:

1. Palestras e Treinamentos de conscientização;
2. Criar espaços de troca, para compartilhar experiências;
3. Usar as redes sociais para divulgar ações positivas;
4. Informações, cartazes, decoração da campanha Janeiro Branco;
5. Faça e incentive avaliação médica e estimule acompanhamento com profissionais habilitados.

Como cuidar da saúde?

1. Cuide da saúde física: respiração, alimentação, água, sol, atividade física e priorize o seu descanso;
2. Tenha boas relações, valorize os momentos de lazer com a família e amigos;
3. Estabeleça objetivos, administre o seu tempo, diminua o tempo online;
4. Vigie o seu pensamento, porque a voz que alimento em minha mente é a que vai governar a minha vida;
5. Procure ajuda profissional.

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

A Arte de Desacelerar: Por que o Slow Living é a sua melhor meta para 2026

O mundo gira rápido, mas você não precisa girar na mesma velocidade. Às vésperas de um novo ano, o convite é para um pacto de presença: trocar a urgência pela paciência e a ansiedade pela consciência.

Chegamos ao final de 2025 exaustos. Vivemos em uma era de notificações constantes, onde o "estar ocupado" tornou-se um símbolo de status. No entanto, o preço dessa correria é alto: níveis recordes de Burnout, ansiedade crônica e a sensação de que a vida está passando no modo "fast-forward".

É aqui que surge o Slow Living (Viver Devagar). Diferente do que muitos pensam, ele não significa ser improdutivo ou viver isolado no campo. É, na verdade, uma escolha consciente de priorizar o que é essencial, cultivando o prazer nas pequenas coisas e respeitando o próprio ritmo.

Muitas vezes, a pressa é uma ferramenta de silenciamento. Para as mulheres, especialmente, a sobrecarga de funções cria uma "invisibilidade do ser". Quando estamos sempre correndo para atender expectativas externas, deixamos de ouvir nossa própria voz. Desacelerar é, acima de tudo, um ato de resistência e um resgate da identidade.

"Desacelerar não é sobre perder tempo, é sobre ganhar vida."

Para que o Slow Living não seja apenas uma promessa de Réveillon que esquecemos em fevereiro, precisamos de estratégia. Confira 4 passos para implementar esse estilo de vida:

1. **A Dieta Digital:** Estabeleça horários para o "offline". Em 2026, tente começar a primeira hora do dia sem o celular. Dê espaço para o seu cérebro acordar antes de ser bombardeado por informações.
2. **O Poder do "Não":** A produtividade real não é fazer tudo, é fazer o que importa. Aprender a dizer não para compromissos vazios libera espaço para o seu descanso e criatividade.
3. **Rituais de Presença:** Transforme tarefas comuns em rituais. Pode ser o preparo do café, a leitura de um livro físico ou uma caminhada de 15 minutos sem fones de ouvido. Foque nos sentidos.
4. **Menos Consumo, Mais Experiência:** Em vez de acumular objetos, invista em momentos. O movimento Slow valoriza a qualidade sobre a quantidade em todos os aspectos, do guarda-roupa à mesa de jantar.

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

Ao brindar na virada do dia 31, lembre-se: o tempo é o seu recurso mais precioso. Que em 2026 você não apenas "sobreviva" à sua agenda, mas habite cada minuto dela. Decifre o seu próprio código, saia da invisibilidade e permita-se, finalmente, respirar.

Leitura Sugerida: Aproveite o clima de renovação para conhecer o livro "O Código da Invisibilidade", que explora as dinâmicas de silenciamento feminino na sociedade e como retomar sua voz. Pedidos pelo WhatsApp: (19) 99822-4249.



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





De 1900 a 2025:
Como a cultura dos jogos infantis evoluiu

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

Tênis Anti-gravidade
Tecnologia desafiando a Física

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

Dançar é Energia



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

Dentro de alguns dias, um Ano Novo vai chegar a esta estação.

Se não puder ser o maquinista, seja o seu mais divertido passageiro.

Procure um lugar próximo à janela desfrute cada uma das paisagens que o tempo lhe oferecer, com o prazer de quem realiza a primeira viagem.

Não se assuste com os abismos, nem com as curvas que não lhe deixam ver os caminhos que estão por vir.

Procure curtir a viagem da vida, observando cada arbusto, cada riacho, beirais de estrada e tons mutantes de paisagem.

Desdobre o mapa e planeje roteiros.

Preste atenção em cada ponto de parada, e fique atento ao apito da partida.

E quando decidir descer na estação onde a esperança lhe acenou não hesite.

Desembarque nela os seus sonhos...

Desejo que a sua viagem pelos dias do próximo ano, seja de

PRIMEIRA CLASSE



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

REVISTA

Sempre a Seu Lado