HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | 2025

DIVERSIDADES

R| REVISTA HRR

EDIÇÃO 32
ANO 4

Marta Livia Suplicy
Clique aqui versão em português

Clique aqui versão em inglês

Capa *Marta Livia Suplicy*
Presidente Internacional da Virada Feminina

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 **A Nova Era da Liderança Feminina e o Enfrentamento a Violência**
Por Marta Livia Suplicy

18 **O Poder Transformador das Palavras**

24 **Seção CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

26 **IA Física e Sistemas Multiagentes no Combate à Crise Climática**

28 **Verão Extremo: A Nova Fronteira da Proteção Solar**

30 **Seção AMIGO PET**

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

32 O Reinado do Caramelo: Patrimônio de São Paulo

34 York Shire Como não se Encantar

36 São Bernardo

38 Cãozinho Divertido

40 Empatia - A Ciência Explica

42 Realidade e Acaso - Por Maristela Pozitano

46 Seção CELEBRIDADES

48 SCI-FI Cinema de Guerrilha Por Douglas GSVIP

50 Mensagens de Celebridades

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

Editorial

Bem-vindos a 2026.

Diferente de outros inícios de ciclo, este janeiro não nos permite o luxo da distração. Entramos no ano sob o signo do "Verão Extremo", uma realidade que deixou de ser previsão científica para se tornar rotina nas nossas cidades e campos. No Brasil, enfrentamos temperaturas que desafiam nossa infraestrutura e nossa saúde, lembrando-nos de que a sustentabilidade não é mais um tópico de rodapé, mas a espinha dorsal de qualquer plano para o futuro.

Se 2025 foi o ano da curiosidade sobre a Inteligência Artificial, 2026 é o ano da sua utilidade prática e ética.

Mas não olhamos apenas para os desafios. Este editorial celebra a resiliência. No cenário econômico, o Brasil inicia o ano com cautela, mas com um mercado de trabalho que demonstra força e um agronegócio que aprendeu a se reinventar diante das chuvas irregulares. É um momento de "segurar o fôlego", como dizem os analistas, mas também de planejar com precisão cirúrgica.

Começamos o ano com a consciência de que o mundo mudou, mas a nossa capacidade de adaptação e conexão humana permanece sendo nosso maior trunfo.

Que estas páginas sirvam de bússola para os meses que virão.

Boa leitura e um 2026 de propósito e proteção.

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

Seja bem-vindo à primeira edição de 2026.

Abrimos este ano com uma certeza: o futuro não é algo que esperamos; é algo que construímos no agora, unindo a sensibilidade humana à potência das máquinas. Esta edição é um convite para olhar o mundo através de lentes integradas, onde a proteção da vida, a inteligência dos dados e a força das lideranças se fundem em uma estratégia de sobrevivência e progresso.

ossas páginas trazem uma análise profunda sobre a Nova Era da Liderança Feminina. Sob o olhar atento de Marta Livia Suplicy, exploramos como o conceito de "Sororidade Estratégica" e o enfrentamento corajoso à violência de gênero estão criando estruturas corporativas e sociais mais humanas. Entendemos que para a mulher exercer seu protagonismo pleno, o ambiente deve ser de cuidado, acolhimento e proteção absoluta de sua integridade.

Mas o cuidado também se estende ao nosso habitat. Diante de um Verão de Extremos, trazemos um dossiê sobre a prevenção do câncer de pele. Em um Brasil que enfrenta temperaturas recordes devido às mudanças climáticas, proteger a nossa pele deixou de ser um detalhe estético para se tornar uma questão de saúde pública.

Na fronteira da inovação, mergulhamos no universo da IA Física e dos Sistemas Multiagentes. Em 2026, a tecnologia não habita apenas as telas; ela está no solo, nas nuvens e nas plantações. Mostramos como enxames de robôs e sensores inteligentes estão colaborando em tempo real para prever desastres climáticos e revolucionar o Agronegócio, garantindo que a nossa produção de alimentos resista às instabilidades de um planeta em transformação.

Da resiliência das mulheres líderes à inteligência colaborativa das máquinas, esta edição celebra a capacidade humana de se reinventar. Esperamos que este conteúdo seja o seu guia para navegar em um ano desafiador, mas repleto de novas possibilidades.

Boa leitura,

A Redação | Janeiro de 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
Janeiro de 2026
Ano e Número da Publicação
Ano 4 e Número 32
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



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

Do Cuidado à Resistência: A Nova Era da Liderança Feminina e o Enfrentamento à Violência

Por Marta Livia Suplicy

No cenário corporativo e social contemporâneo, a ascensão das mulheres a postos de comando não é apenas uma questão de preenchimento de vagas; é uma mudança de paradigma.
O que emerge é uma Cronologia de Impacto: um movimento que une o acolhimento estratégico da liderança feminina à coragem bruta necessária para denunciar e combater a violência de gênero.

O Pilar da Sororidade Estratégica

A liderança feminina moderna tem se consolidado através da chamada Sororidade Estratégica. Longe de ser um conceito abstrato, trata-se da prática cotidiana de fortalecer redes de colaboração. Quando uma mulher lidera, ela traz consigo uma perspectiva holística, uma visão "360 graus" que não enxerga apenas metas, mas a complexidade da mulher por trás do cargo.

"Validar a vulnerabilidade e os desafios inerentes à posição de liderança é o que torna a gestão humana e, por consequência, sustentável."

Para garantir que essa ascensão não resulte em esgotamento, programas de mentoria dedicada têm focado na saúde mental e no equilíbrio sensível entre a carreira e as dinâmicas familiares, promovendo o que especialistas chamam de sustentabilidade humana.



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

A Anatomia da Violência: Rompendo o Silêncio

Enquanto o cuidado fortalece as estruturas internas, a exposição "Mostra do Feminicídio" surge como um grito externo necessário. A mostra fotográfica não busca apenas chocar, mas humanizar as vítimas e dar uma identidade visual à brutalidade que, muitas vezes, é reduzida a estatísticas.

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

Os Três Eixos do Enfrentamento:

Memória e Denúncia: O resgate de casos emblemáticos para que a sociedade não esqueça o custo da omissão.

Visibilidade do Perpetrador: Identificar a figura do agressor é uma ferramenta vital para combater a impunidade e romper o ciclo de silêncio que protege a criminalidade.

Redes de Retaguarda: O apelo urgente pela consolidação de redes de apoio multidisciplinares que garantam que nenhuma mulher esteja sozinha em sua jornada de proteção.

Protagonismo e Proteção

O caminho para uma sociedade equilibrada exige uma mão dupla. De um lado, o fomento à liderança por meio da cooperação e do bem-estar transversal. Do outro, o enfrentamento estratégico à violência, documentando a realidade crua para construir uma infraestrutura de proteção institucional sólida.

A mensagem é clara: para que a mulher possa exercer seu protagonismo com plenitude, ela precisa de um ambiente que não apenas a impulsione ao topo, mas que também resguarde sua integridade física e emocional em todas as esferas.







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







Mini Bio

MARTA LIVIA SUPLICY

*Primeira Presidente da VIRADA FEMININA INTERNACIONAL

*Conselheira da Ordem do Mérito industrial São Paulo no grau Grão Cruz

*Conselheira do Comitê de mudanças climáticas de São Paulo

*Membro do Comitê de Reforma Administrativa de São Paulo

*Fundadora da ANPD (Associação Nacional de Primeiras-damas)

*Membro dell'Associazione di Amicizia Italia-Brasile

*Conselheira da CNTU (Confederação Nacional dos Trabalhadores Universitários)

*Membro das "Mil Cabeças para mudar o Brasil CNTU

*Membro do Comitê de julgamento por perspectiva de Gênero do CNJ (Conselho Nacional de Justiça)

*Conselheira do "BEM QUERER MULHER"

*Conselheira do "INSTITUTO JUSTIÇA DE SAIAS"

*Conselheira do "INSTITUTO RUAS" de apoio á população vulnerável

*Embaixadora da Paz da ONU pelo Rotary Club Barra Funda-SP

*Membro do grupo internacional Empreendedorismo Feminino Hera Brasil

*Diretora de relações institucionais da UNIVER (Primeira Universidade Feminina do Brasil)

*Diretora do "Elas por Elas"

*Vice-Presidente do IPROBECA (Instituto de capacitação e inclusão profissional)

*Ex-Presidente da Liga das mulheres Eleitoras do Brasil

*Ex-Presidente do Movimento Mulheres de Verdade

*Ex-Conselheira do Conselho Nacional de Direitos das Mulheres

*Presidiu o Conselho Superior Feminino da FIESP (Federação da indústria do Estado de São Paulo) de 2021 a 2025.

CONTATO **@martaliviasuplicy**

martalivias@gmail.com

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

From Care to Resilience: The New Era of Female Leadership and the Fight Against Violence

By Marta Livia Suplicy

In today's corporate and social landscape, women rising to leadership roles is more than just filling seats; it's a paradigm shift. What we are seeing is a Timeline of Impact: a movement that blends the strategic empathy of female leadership with the raw courage needed to call out and combat gender-based violence.

The Pillar of Strategic Sisterhood

Modern female leadership has been built on what we call Strategic Sisterhood. Far from being an abstract concept, this is the daily practice of strengthening collaborative networks. When a woman leads, she brings a holistic, "360-degree" perspective—one that looks beyond targets to see the complex reality of the woman behind the job title.

"Validating the vulnerability and unique challenges of leadership is what makes management human and, ultimately, sustainable."

To ensure this rise doesn't lead to burnout, dedicated mentorship programs are focusing on mental health and the delicate balance between career and family life, promoting what experts call human sustainability.

The Anatomy of Violence: Breaking the Silence

While care strengthens our internal structures, the "Femicide Exhibition" serves as a necessary external wake-up call. This photographic showcase doesn't just aim to shock; it aims to humanize victims and give a visual identity to brutality that is too often reduced to mere statistics.

The Three Pillars of Action:

Memory and Accountability: Honoring iconic cases so society never forgets the cost of silence.

Exposing the Perpetrator: Identifying the aggressor is a vital tool for fighting impunity and breaking the cycle of silence that protects criminals.

Support Networks: An urgent call for multidisciplinary networks that ensure no woman has to walk the path of protection alone.

Empowerment and Protection

The path to a balanced society is a two-way street. On one side, we must foster leadership through cooperation and well-being. On the other, we must strategically confront violence, documenting the raw reality to build a solid infrastructure for institutional protection.

The message is clear: for a woman to fully step into her power, she needs an environment that doesn't just push her to the top, but also safeguards her physical and emotional integrity in every area of life.



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 Poder Transformador das Palavras

As palavras não são apenas sequências de letras ou vibrações sonoras no ar; elas são as ferramentas com as quais esculpimos a nossa realidade. Desde o "era uma vez" da infância até os grandes discursos que mudaram o curso da história, a linguagem é o fio condutor que tece a tapeçaria da experiência humana.
Muitas vezes subestimamos o impacto do que dizemos — e do que ouvimos. No entanto, a neurociência e a psicologia moderna confirmam o que poetas já sabiam há séculos: nossas palavras moldam nosso cérebro.

- **Impacto Biológico:** Palavras positivas podem estimular o lobo frontal, aumentando a eficácia cognitiva.
- **Impacto Emocional:** Expressões de hostilidade liberam cortisol instantaneamente, ativando o centro de medo do cérebro (a amígdala).

"A palavra é metade de quem a pronuncia e metade de quem a ouve." — Michel de Montaigne



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

O Peso do Silêncio e da Escolha

Em um mundo saturado por ruídos digitais e comentários rápidos em redes sociais, a curadoria do que falamos tornou-se um ato de resistência. Uma palavra de incentivo tem o poder de validar uma existência inteira, enquanto uma crítica impensada pode paralisar um talento por décadas.

A Dinâmica da Comunicação: Do Instante à Memória

O poder das palavras se manifesta em duas dimensões temporais distintas: a reação biológica imediata e a construção da identidade a longo prazo.

- **O Poder da Afirmação:** Quando oferecemos uma palavra de afirmação ou um elogio sincero, o efeito de curto prazo é um aumento imediato de dopamina no receptor, gerando prazer e motivação. Com o passar do tempo, a repetição dessas mensagens positivas atua na construção da autoconfiança, criando uma base sólida para que o indivíduo enfrente desafios.
- **O Peso da Crítica Destrutiva:** Inversamente, palavras carregadas de hostilidade ou julgamento provocam um estresse imediato, elevando os níveis de cortisol e ativando mecanismos de defesa. Se esse padrão de comunicação se mantém, o impacto de longo prazo é a erosão da autoestima, o que pode silenciar talentos e potencialidades.
- **A Virtude da Escuta Ativa:** Muitas vezes, o poder da palavra reside na disposição de ouvir. No curto prazo, a escuta ativa proporciona alívio e uma sensação de conexão profunda. No horizonte mais amplo, essa prática é o ingrediente fundamental para o fortalecimento de vínculos duradouros e para o estabelecimento de uma confiança mútua inabalável.

A Magia no Cotidiano

Não precisamos de feitiços complexos para exercer poder. A "magia" reside nas pequenas interações:

1. O "Obrigado" genuíno: Que reconhece o esforço do outro.
2. O "Eu acredito em você": Que serve de combustível para os sonhos alheios.
3. O "Sinto muito": Que possui a capacidade quase mística de curar feridas invisíveis.

As palavras são como sementes. Uma vez lançadas ao vento, não podemos ditar exatamente onde cairão, mas somos responsáveis pela qualidade do que plantamos. Se o mundo é um reflexo das nossas narrativas, que possamos escolher palavras que construam pontes em vez de muros, e que tragam luz onde houver escuridão.



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

www.editorahr.com | HR Magazine

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

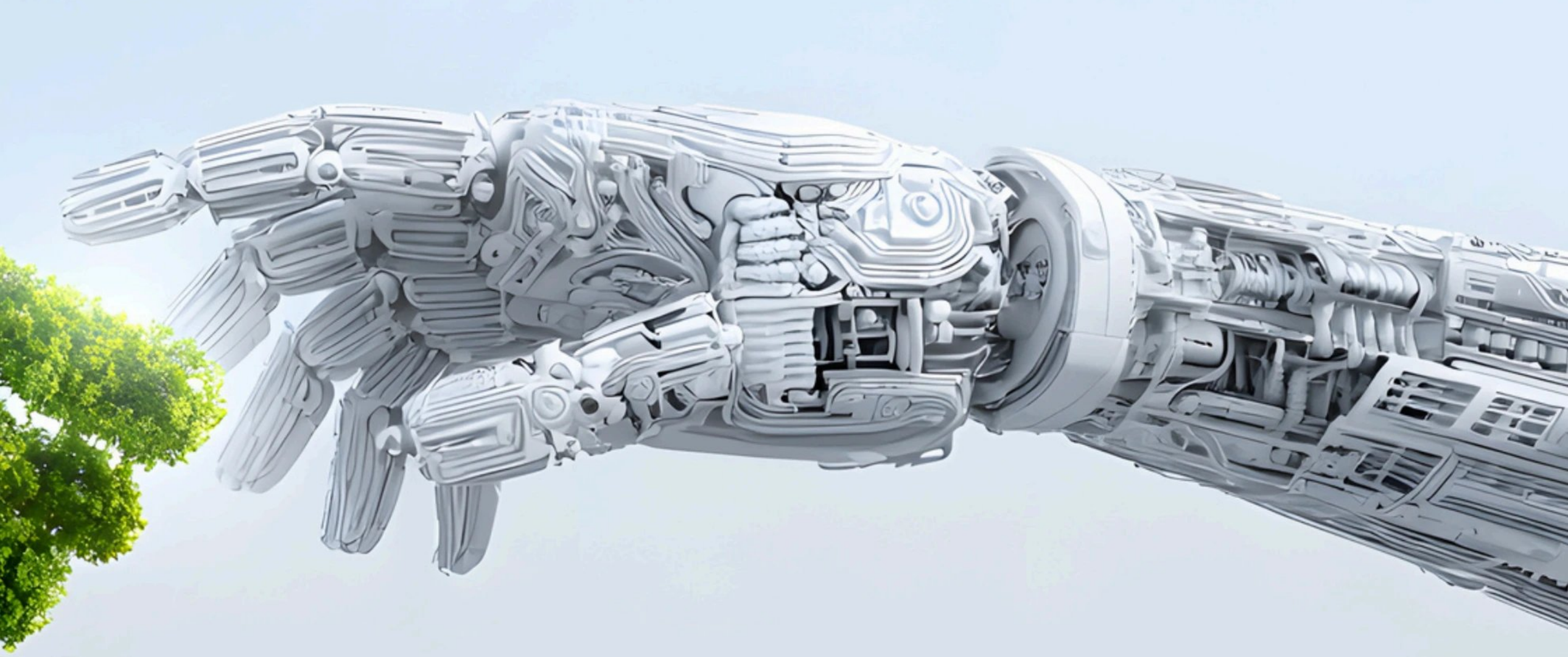
Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

Chega de Violência Doméstica



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





O Cérebro Coletivo da Terra: IA Física e Sistemas Multiagentes no Combate à Crise Climática

Em 2026, a Inteligência Artificial deixou de ser uma voz em nossos smartphones para ganhar corpo e ação no mundo real. Estamos vivendo o auge da IA Física integrada aos Sistemas Multiagentes (MAS), uma combinação que se tornou a nossa defesa mais sofisticada contra o "Verão Extremo" e as incertezas da produção agrícola brasileira.Diferente das IAs generativas que apenas processam textos e imagens, a IA Física interage diretamente com o ambiente material através de sensores, drones e maquinário autônomo. Quando falamos em Sistemas Multiagentes, estamos descrevendo uma rede de "agentes" inteligentes — cada um com uma função específica — que colaboram entre si para resolver problemas complexos em tempo real, sem a necessidade de um comando central humano para cada passo.

Antecipando o Caos: Previsão de Desastres Climáticos

A previsão do tempo tradicional baseava-se em modelos matemáticos globais que muitas vezes falhavam na escala local. Hoje, os sistemas multiagentes mudaram o jogo:

- Micromonitoramento: Milhares de sensores terrestres e micro-satélites atuam como agentes individuais, trocando dados sobre umidade, pressão e calor em intervalos de segundos.
- Modelagem de Enchentes e Queimadas: Ao detectar o início de uma anomalia, o sistema simula instantaneamente milhares de cenários, disparando alertas precisos para defesas civis e governos locais com horas (ou dias) de antecedência, salvando vidas e infraestruturas.



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

A Revolução no Campo: Do Trator à Inteligência Colaborativa

Para o agronegócio brasileiro, que enfrenta o desafio de produzir em meio a temperaturas recordes, essa tecnologia é o novo "fertilizante" digital.

1. Enxames Agrícolas: Em vez de um único trator pesado, enxames de pequenos robôs (agentes físicos) percorrem a plantação. Eles identificam, planta por planta, quais estão sofrendo estresse hídrico ou térmico.
2. Otimização de Recursos: O sistema multiagente decide, de forma autônoma, onde aplicar irrigação de precisão ou defensivos, reduzindo o desperdício em até 40% e garantindo que a safra sobreviva às ondas de calor.
3. Logística Inteligente: A IA física coordena a colheita e o transporte de forma que a produção não fique exposta ao calor excessivo nos armazéns ou estradas, preservando a qualidade dos alimentos.

Apesar dos avanços, o patamar de 2026 nos traz reflexões importantes. Quem controla esses "cérebros" que monitoram nosso clima e nossa comida? A integração desses sistemas exige uma infraestrutura de conectividade (como o 5G e 6G) que ainda precisa ser democratizada para o pequeno produtor.

A IA Física e os Sistemas Multiagentes não são mais ficção científica; são a infraestrutura invisível que sustenta a resiliência do Brasil hoje. Ao dar inteligência à matéria e coordenação às máquinas, estamos construindo um escudo digital contra as incertezas de um planeta em transformação.



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

Verão Extremo: A Nova Fronteira da Proteção Solar em Tempos de Mudança Climática

O verão brasileiro sempre foi sinônimo de alegria e praias lotadas, mas em 2026, o cenário mudou. Com a crise climática elevando as temperaturas a patamares históricos e os índices de radiação UV atingindo níveis alarmantes, a prevenção ao câncer de pele deixou de ser um conselho de estética para se tornar uma estratégia de sobrevivência.

As mudanças climáticas não trazem apenas calor; elas alteram a composição da atmosfera e intensificam a incidência de raios UVA e UVB. Em dias de "ondas de calor", o dano celular ocorre de forma muito mais rápida e profunda. O câncer de pele já é o tumor de maior incidência no Brasil, e a exposição desprotegida sob o sol escaldante deste novo normal acelera drasticamente esse risco.

O Novo Protocolo de Cuidado

Para enfrentar este verão de extremos, o "básico" precisa ser reforçado. Confira os pilares da proteção moderna:

- **Fator de Proteção (FPS) 50+:** Em temperaturas extremas, o suor excessivo remove o produto mais rápido. O uso de FPS 30 já não é mais o ideal para exposições prolongadas; busque o FPS 50 ou superior e reaplique a cada duas horas, sem exceção.
- **A Regra da Sombra:** Evite o sol entre 10h e 16h. Com o calor atual, mesmo o sol da manhã pode ser agressivo. Se precisar sair, busque o lado da calçada com sombra.
- **Barreiras Físicas de Alta Tecnologia:** Roupas com proteção UV (FPU 50+) tornaram-se itens indispensáveis. Chapéus de abas largas e óculos de sol com filtro certificado são a sua primeira linha de defesa.
- **Hidratação Interna e Externa:** A pele desidratada pelo calor extremo perde sua barreira natural de proteção, tornando-se mais vulnerável a queimaduras e mutações celulares.



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

O Autoexame: Regra ABCDE

Fique atento a pintas e manchas usando o método que os dermatologistas recomendam:

- **A**ssimetria: Um lado diferente do outro.
- **B**ordas: Irregulares ou serrilhadas.
- **C**or: Várias cores na mesma pinta.
- **D**iâmetro: Maior que 6 milímetros.
- **E**volução: Mudanças de tamanho, forma ou cor ao longo do tempo.

Aproveitar o verão é um direito, mas proteger-se é um dever com o seu futuro. Em um mundo mais quente, a nossa pele é o nosso escudo mais precioso. Não espere a queimadura aparecer para lembrar que o sol, embora fonte de vida, exige respeito e cautela.



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



O REINADO DO CARAMELO PATRIMÔNIO DE SÃO PAULO

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

De Personagem das Ruas a Patrimônio de São Paulo

Se existe um símbolo que une o executivo da Avenida Paulista ao morador do interior, esse símbolo tem quatro patas, orelhas alertas e uma pelagem cor de mel que brilha sob o sol. O Vira-lata Caramelo, a figura mais onipresente do cenário urbano brasileiro, acaba de morder um título histórico: o de Patrimônio Cultural Imaterial do Estado de São Paulo.

O reconhecimento vai muito além de uma homenagem fofa. Ele valida o papel do cão sem raça definida (SRD) como parte intrínseca da identidade paulista. Ele é o sobrevivente resiliente, o amigo fiel da porta do bar e o guardião das calçadas de pedra portuguesa.

- O Perfil do Ícone: Resistente, inteligente e com um carisma que desafia qualquer pedigree, o Caramelo é o "jeitinho brasileiro" em forma de pet.
- Impacto Social: O título visa não apenas celebrar a figura, mas também impulsionar políticas públicas de bem-estar animal e incentivar a adoção consciente.

"O Caramelo não escolhe bairro, classe social ou credo. Ele ocupa o espaço público com uma dignidade que nos ensina sobre pertencimento e resiliência."

A inclusão como patrimônio cultural traz luz para questões fundamentais da vida urbana em 2026:

1. *Valorização do SRD: O fim do estigma de que o cão "de raça" é superior.*
2. *Preservação Histórica: O reconhecimento de que as histórias das cidades são feitas também por seus animais.*
3. *Turismo e Identidade: O uso da imagem do Caramelo em campanhas que mostram a São Paulo acolhedora e diversa.*

Ao elevar o vira-lata caramelo ao status de patrimônio, São Paulo faz uma autocrítica gentil: reconhece que a beleza está na mistura e que a verdadeira cultura é aquela que sobrevive e floresce nas esquinas, entre o caos e o afeto.

Vida longa ao novo monarca das calçadas paulistas!

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

YORK SHIRE
COMO NÃO SE ENCANTAR



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

BERNESE MOUNTAIN
São Bernardo

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



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

Cãozinho Divertido



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

Empatia - A Ciência Explica



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

REALIDADE E ACASO
REFLETIR É TAMBÉM UM ATO DE RESPONSABILIDADE

Por Maristela Pozitano

Com o novo de ano que se inicia, todos estão envolvidos com as celebrações, momentos de comemoração do nascimento de Jesus e na expectativa de que 2026 seja melhor. Fazemos promessas a nós mesmos e aos nossos.

Refletindo sobre o acaso, percebemos que ele não existe de verdade. Ele nasce em cada escolha que fazemos, em cada gesto, em cada palavra, em cada reação, em cada ação, em cada olhar, em cada decisão, em cada vez que adiamos algo, em cada vez que enfrentamos e em cada vez que desistimos.

Ah, quantas palavras não ditas, quantos choros engolimos, quantos sorrisos adiamos, quantas pessoas julgamos e condenamos, quantos relacionamentos foram reduzidos.

Quantas vezes dissemos "sim" querendo dizer "não"; quantas vezes nos irritamos e magoamos, com palavras e ações, aqueles que amamos.

Cada limite que colocamos ou deixamos de colocar, e cada ação que tivemos, nos trouxeram até aqui.

E o acaso que nos acontece é fruto de todas as nossas atitudes e comportamentos.

Não podemos responder pelas escolhas de outras pessoas, mas podemos nos posicionar de forma proativa e consciente para que as relações sejam saudáveis.

Torna-se necessário aprender a estar sempre no momento presente, observando-se em cada movimento, em cada instante, conscientes do que precisa ser feito, do que é possível e do que está sob nosso controle.

Quando queremos controlar outras pessoas, somos controlados por elas sem perceber. Prendemo-nos a prestar atenção nelas, negligenciando nossos próprios sentimentos e reações.

Quando não conseguimos mudar padrões negativos que se repetem, é preciso buscar ajuda para clarear de onde esses padrões emergem e diminuir a dor dos pesos emocionais que podemos estar carregando.



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



Precisamos aprender a nos reconectar com a realidade, e não com a expectativa — muitas vezes uma visão distorcida de nós mesmos e dos outros — praticar o estado de presença é a direção intencional para podermos nos conectar com a verdade.
Nosso futuro é construído em cada momento, em tudo o que fazemos. E, se estivermos conscientes, podemos ditar a direção.
O futuro não é uma roleta; é aquilo que construímos a cada instante, e a direção está em nossas escolhas.
Se mantivermos nossa consciência plena em cada movimento, transformaremos cada momento desafiador em aprendizado, cada limite em posicionamento de proteção, cada lágrima em alívio da dor, cada sorriso em um instante de alegria, cada palavra em uma forma de edificar. Julgar sem condenar, observar para crescer, manter o respeito por cada pessoa que entra ou sai de nossas vidas, praticar a fé em nós mesmos e Naquele que nos criou, lembrando de nossas origens e mantendo-nos autorresponsáveis por nossos atos.
Estamos todos no mesmo planeta. Todos precisamos de atenção, afeto, amor, respeito, direção e cuidado.
Sejamos nós os primeiros a transformar os dias deste e de todos os outros anos que virão, exercitando a gentileza, o respeito às diferenças e o amor ao próximo, como Jesus nos ensinou.
Viver é um grande desafio, e viver bem dependerá sempre da escolha que fizermos.
Eu escolho ser uma pessoa melhor a cada dia e espero continuar contribuindo cada vez mais para um mundo mais justo e amoroso.

Desejo, de todo o meu coração, que vocês, caros leitores, possam encontrar o seu jeito de ser feliz a cada nascer do sol.

E que todos possamos ser como o girassol, que busca a luz do sol o tempo todo para resplandecer e ofertar toda a sua beleza a todos que tiverem o privilégio de admirá-lo.

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

Sermos gratos pela escuridão e pela luz é um caminho de inclusão. A inclusão ameniza a dor e fortalece nossa jornada.

Em cada manhã que acordamos, está contida a semente que devemos semear durante o dia, lembrando que você é a terra, e estar consciente e presente em cada instante é o fertilizante que a fará crescer, saindo da escuridão da terra em direção à luz do sol.
Sermos gratos pelas sombras e pela luz é um caminho de inclusão, onde todos podem viver e conviver com as diferenças em paz.

“SOU”

Já fui sal, já fui mel
Já fui mar, já fui terra
Já fui tristeza e alegria
Já fui sentimento e razão
Já fui mansidão e furacão
Já fui ingrata e a própria gratidão
Já fui luz, Já fui escuridão
Já fui o que foi e serei o que virá
Com tudo o que sou,
Com tudo o que flui
Eu sou, seguindo o Eu Sou,
Com tudo o que sou para servir a vida e tudo que servirá.

Feliz 2026 repleto de realizações e alegria para todos



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

Mini Bio



Comendadora da Paz Madre Tereza de Cálcutá,
Embaixadora Literária pelo Institut Cultive Suisse BrésiL/Genebra;
Notório Saber em Cultura de Paz Comunicação Não Violenta.
Mediadora de Conflitos e Educadora Social
Membro da Academia de Letras do Brasil – Pernambuco
Formação em radialismo e comunicação,
Escritora infanto juvenil desde 1999,
livros trabalhados pelas redes públicas de educação de Maceió, ESMAL - Escola Superior de
Magistratura de Alagoas através do “programa cidadania e justiça nas escolas”, Ong’s e escolas
particulares em outras cidades.
Livros lançados nas últimas 07 (sete)
edições da “Bienal Internacional do Livro em Alagoas” (desde 2009);
Livros lançados na Feira do Livro de Genebra (2024)
Artigos publicados mensalmente na revista virtual HR Magazine que corre o mundo.

“Idealizadora e apresentadora do “Programa Trilha Social” exibido na TV
Assembleia de Alagoas, há 16 anos.
Título de Mulher Evidência – Pernambuco
Título de Cidadã Maceioense
Compositora com músicas gravadas por Santana “o cantador”, Altemar Dutra Junior, Márcia Porto, saudoso Zé Mocó, chameguinho, Marlon Rossi.
Idealizadora e compositora das músicas
dos vídeos clipes “Desarme-se em busca de paz”
e “Esquecidos”
Formação em constelação familiar,
pensamento sistêmico complexo, constelação estrutural e coaching sistémico, terapeuta integrativa, tanatóloga, mestra em Reiki, cromoterapêuta, reflexologista e coach em bem estar nos últimos 30 anos.
Fundadora e atual Diretora Executiva
da ONG Maceió Voluntário, que desenvolve trabalhos voltados ao fortalecimento e introdução do voluntariado, através de uma cultura pela paz e valores humanos há mais de 22 anos.

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

seção **CELEBRIDADES**



SCI-FI Cinema DE GUERRILHA: Saga 'Pharmakon' desafia lógica do mercado independente e vira fenômeno de público no Rio

Por Douglas - *GENTE DE SUCESSO VIP*



O cinema independente carioca prova que a criatividade e o "boca a boca" ainda são as ferramentas mais poderosas da sétima arte. A saga Pharmakon, destaque da mostra Cine Tupyfagia, consolidou-se como um destino obrigatório no icônico Estação Net Botafogo. Sob a assinatura do cineasta e escritor Angelo Santoro, a série de filmes mergulha no suspense e no terror de vanguarda para questionar a moralidade humana.

Mesmo sem patrocínios oficiais, Pharmakon alcançou a marca expressiva de 500 espectadores. O sucesso não se mede apenas em números, mas na euforia pós-sessão: debates acalorados sobre as teorias da trama tomam conta dos corredores, alimentando uma ansiedade crescente por novos episódios.

A premissa é tão original quanto perturbadora: um reality show intergaláctico, comandado pelo enigmático Pharmakon (vivido por Lip D'carli), expõe as falhas sociais mais grotescas. Enquanto o primeiro capítulo focou na dependência, a nova fase disseca a corrupção e a ganância familiar.

Em entrevista, Angelo Santoro revelou a motivação por trás da obra:

"O filme mostra absurdos humanos muitas vezes normalizados pela repetição na sociedade. Minha visão traz a provocação: como seriam os olhares e as críticas de nossos 'vizinhos intergalácticos' diante desses comportamentos? O que me admira é ouvir do público que eles identificam os personagens com alguém de seu próprio convívio social", afirma o diretor.

Santoro também destaca a estética vintage e fantasiosa do longa, fruto de suas referências ao cinema clássico e lúdico: "O roteiro de Pharmakon pedia essa atmosfera. É uma forma crítica, mas também artística, de encarar nossas falhas."



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

Nenhum fenômeno nasce sozinho. Santoro faz questão de exaltar o time que sustenta a obra, citando o roteirista e assistente de direção Felippe Napolitano, o diretor de fotografia Marcelo Delfino, e os assistentes Helen Iris e Alessandro Verás.
Protagonistas e Coadjuvantes: Regina Hadjedje, Helen Iris, Max Frederick, Rizia Fernandes, Mirian Muller, Alessandro Verás, Mya Vittori, Lip D'carli, Chris Pietro, Paullo Dourado, Priscila Dias e Alex Lopes.
Participações Especiais: Paulo Fernandes e Mariza Maciel.

Ao final de cada exibição, a pergunta que fica no ar é uma só: até onde o apresentador Pharmakon levará seus participantes em troca de audiência e entretenimento intergaláctico? O público, pelo visto, está pronto para descobrir.

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

Mensagens de Celebridades de um Novo Tempo

Luzimar Trottmann

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

Priscila Latoia



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

REVISTA HRR

Sempre a Seu Lado

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