HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | 2025

DIVERSIDADES

EDIÇÃO 33
ANO 4

Renata Cruppi
Clique aqui versão em português

Clique aqui versão em inglês

Clique aqui versão em in Espanhol

Capa *Dra. Renata Cruppi*
Delegada de Polícia

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

SICILIA - ITÁLIA

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

Índice

6 **Editorial**

8 **Apresentação**

10 **Expediente**

12 **A Trajetória da Delegada Renata Cruppi: Técnica, Humanidade e Justiça**

18 **Janeiro Branco: A Vida pede Equilíbrio**

24 **Seção AMIGO PET**

26 **Um Ato de Humanidade**

28 **A Importância de uma Amizade**

30 **5 Sinais que o cachorro é Feliz**

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

32 **Dançando com o Border Collie**

34 **Seção SAÚDE E BEM ESTAR**

36 **Afogamento - Por Dra. Cláudia Araújo**

38 **O Desafio Global do Combate ao Feminicídio**

40 **Seção CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

42 **O Despertar da Nova Era dos OVNIS**

44 **7 Avanços que Estão Redefinindo a Humanidade**

46 **Seção MODA FASHION**

48 **Tendências que Definem 2026**

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

Editorial

Ao virar a página para este novo ano, 2026 se apresenta não apenas como uma sequência numérica, mas como um convite à profunda reflexão. Os últimos anos nos ensinaram que a velocidade das inovações é vertiginosa, mas o verdadeiro valor reside na forma como essas inovações nos impactam – e mais importante, como escolhemos usá-las.

Estamos em um ponto crucial onde o digital e o tátil, o virtual e o real, não apenas coexistem, mas se entrelaçam de maneiras surpreendentes. A inteligência artificial, outrora uma ferramenta distante, agora é uma presença quase orgânica em nosso dia a dia, personalizando nossas experiências, otimizando nossas escolhas e, por vezes, até nos surpreendendo com sua capacidade de criação. No entanto, em meio a essa era de algoritmos e automação, surge uma fome renovada pelo que é genuíno.

Este ano é sobre a reconexão. Uma reconexão com a autenticidade dos materiais em nossa moda – os bio-designs que respiram, as cores extraídas da terra. Uma reconexão com a beleza das silhuetas fluidas, que celebram o corpo em movimento, e não o aprisionam em formas rígidas. Uma reconexão com o propósito em nossos acessórios, onde a tecnologia invisível não nos distrai, mas nos serve, tornando nossas vidas mais ricas e menos complicadas.

Mas a reconexão mais vital é com o outro, e com nós mesmos. Vivemos em um mundo onde a informação é vasta, mas a sabedoria é rara. A tecnologia nos deu voz e alcance, mas nos desafia a ouvir e a compreender com maior profundidade. O "Quiet Outdoor", que apresentamos em nossa seção de moda, é mais do que uma tendência de vestuário; é uma filosofia de vida, um chamado para desacelerar, para apreciar a natureza com discrição e a companhia com presença.

Que este janeiro de 2026 seja um marco para a intencionalidade. Que cada escolha, seja na moda, na tecnologia ou nas relações humanas, seja guiada por um desejo de significado e de impacto positivo. Que possamos usar as ferramentas do futuro para fortalecer os laços do presente.

A vida não é apenas o que acontece em nossas telas, mas o que pulsa em nossos corações e em cada interação genuína. Que este ano nos inspire a viver com mais profundidade, com mais presença e com um olhar atento para a beleza do real.

Com esperança e visão para o ano que se inicia,

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

Bem-vindo(a) à segunda edição de janeiro, um convite para embarcar em uma jornada de descobertas que transita entre o humano, o tecnológico e o inexplicável. Este mês, nossa revista é um mosaico de histórias que inspiram, informam e desafiam sua percepção do mundo.

Começamos o ano honrando a força e a inteligência feminina com "A Trajetória da Delegada Renata Cruppi: Técnica, Humanidade e Justiça". Uma matéria que mergulha na essência de uma profissional que, com dedicação e sensibilidade, redefine o papel da justiça em nossa sociedade. Em sintonia com a campanha "JANEIRO BRANCO", dedicamos espaço para a saúde mental, ressaltando a importância do autocuidado e da atenção plena neste novo ciclo que se inicia.

Na Seção Saúde e Bem-Estar, a Dra. Cláudia Araújo nos alerta sobre a crucial prevenção do afogamento, um tema vital que exige nossa atenção. E, mergulhando mais fundo nos desafios sociais, desvendamos a "EPIDEMIA INVISÍVEL: O DESAFIO GLOBAL DO COMBATE AO FEMINICÍDIO", um apelo urgente por conscientização e ação contra essa violência que assola o mundo.

Mas a curiosidade humana não se limita apenas à nossa realidade tangível. Prepare-se para uma viagem fascinante com "O Despertar da Nova Era dos OVNIs", uma análise profunda sobre o crescente interesse e as novas perspectivas em torno desses fenômenos que desafiam a ciência e a imaginação.

E por falar em desafios e inovações, apresentamos os "7 Avanços que Estão Redefinindo a Humanidade", uma visão panorâmica sobre as descobertas científicas e tecnológicas que estão moldando nosso futuro, do bio-design à computação quântica. Em nossa Seção Moda, adentramos o universo de "O Renascimento do Real: Tendências que Definem 2026", um olhar exclusivo sobre como a consciência e a tecnologia se unem para criar peças que não apenas vestem, mas expressam uma nova filosofia de vida.

Para alegrar o seu dia, não perca a nossa Seção Pet com vídeos fofos, uma dose de carinho e diversão para toda a família.

Esta edição de janeiro é um convite para você explorar, refletir e se inspirar. Mergulhe em cada página e descubra um universo de 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 33
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

A Trajetória da Delegada Renata Cruppi: Técnica, Humanidade e Justiça

Dra. Renata Lima de Andrade Cruppi é Delegada de Polícia do Estado de São Paulo, atualmente titular da Delegacia de Polícia de Defesa da Mulher de Diadema, onde construiu uma atuação reconhecida pela firmeza jurídica aliada a uma profunda sensibilidade humana.



Ao longo de sua trajetória na Polícia Civil, destacou-se pela condução técnica e responsável de investigações complexas, especialmente no enfrentamento da violência doméstica e familiar contra mulheres e meninas e na atuação no combate à violência contra crianças e adolescentes, sempre pautada no respeito às garantias legais, na escuta qualificada da vítima e na atuação integrada com a rede de proteção.
O traço mais marcante de sua carreira é a capacidade de transformar a delegacia em um espaço de acolhimento sem jamais renunciar ao rigor jurídico.

Sob sua liderança, a DDM deixa de ser apenas um local de registro de ocorrências para se tornar um ponto efetivo de reconstrução de dignidade, onde a vítima é tratada como sujeito de direitos e não como mero número estatístico.

Além da atividade policial, Dra. Renata Cruppi é profundamente engajada em ações de conscientização social, palestras, projetos educativos e programas voltados à prevenção da violência e à reconstrução de vínculos sociais, com especial atenção à responsabilização consciente do agressor e à ruptura de ciclos históricos de violência.

Sua atuação se destaca pelo equilíbrio entre autoridade e empatia, técnica e humanidade, firmeza institucional e compromisso social, características que fazem de sua carreira uma referência não apenas na repressão qualificada às infrações penais, mas na construção diária de uma segurança pública mais justa, eficiente e humana.

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



Ainda, a Dra. Renata atua como coordenadora do Núcleo Especial Criminal da Polícia Civil de São Paulo, unidade de Diadema, o primeiro do Grande ABC Paulista, desconstruindo atos evitáveis, conscientizando as partes sobre melhores condutas a partir daquele momento da audiência, formalizando, assim, um termo de composição entre os envolvidos, pacificando e reduzindo a violência.

Paralelamente à atuação policial, a Dra. Renata é uma das principais referências no assunto de desconstrução da masculinidade tóxica, apresentando a masculinidade positiva em seus ensinamentos; é idealizadora do Programa Homem Sim, Consciente Também (HSCT), iniciativa voltada à conscientização masculina, contribuindo efetivamente na prevenção da violência doméstica e familiar.

O programa propõe um espaço estruturado de escuta, orientação e ressignificação de comportamentos, partindo da compreensão de que o enfrentamento da violência exige não apenas a atuação repressiva do Estado, mas também ações educativas e preventivas.

O HSCT consolidou-se como uma ferramenta concreta de transformação social, pautada na legalidade, na responsabilidade e na promoção de relações mais saudáveis.
Assim, a trajetória profissional e institucional da Dra. Renata Cruppi é marcada pela gratidão, pelo senso de propósito e pelo compromisso contínuo com o serviço público. Com serenidade e responsabilidade, reconhece que cada avanço resulta do trabalho coletivo, da confiança das vítimas e da dedicação de todos os que atuam na proteção da vida e da dignidade humana. Sua caminhada reflete a convicção de que justiça, quando exercida com técnica, equilíbrio e humanidade, consegue transformar realidades e fortalecer a sociedade.

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

The Journey of Chief Renata Cruppi: Skill, Humanity, and Justice

Dr. Renata Lima de Andrade Cruppi is a Police Chief (Delegada) in the State of São Paulo. Currently heading the Specialized Women's Defense Police Station (DDM) in Diadema, she has built a reputation for combining rock-solid legal expertise with deep human sensitivity.
Throughout her career in the Civil Police, she has stood out for her technical and responsible handling of complex investigations. Her work focuses heavily on tackling domestic violence against women and girls, as well as fighting crimes against children and adolescents. Her approach is always grounded in legal rights, active listening for victims, and working closely with social protection networks.
The most defining trait of her career is her ability to turn a police station into a safe, welcoming space without ever compromising on legal rigor. Under her leadership, the DDM is more than just a place to file a report—it is a starting point for victims to reclaim their dignity. Here, victims are treated as human beings with rights, not just another statistic.
Beyond the Precinct
In addition to her police work, Dr. Renata is deeply involved in social awareness. She leads lectures, educational projects, and prevention programs aimed at breaking the cycle of violence. A key part of her philosophy is encouraging "conscious accountability" for offenders to ensure long-term change.
Her work strikes a perfect balance between authority and empathy. This balance makes her a reference point in law enforcement—not just for solving crimes, but for building a public safety system that is fair, efficient, and humane.
Innovation in Justice
Dr. Renata also coordinates the Special Criminal Unit (NECRIM) in Diadema, the first of its kind in the ABC region of São Paulo. In this role, she works to de-escalate avoidable conflicts, educating parties on better behavior and formalizing settlements to bring peace and reduce future violence.
Outside of the station, Dr. Renata is a leading voice in deconstructing toxic masculinity and promoting positive masculinity. She is the founder of the program "Homem Sim, Consciente Também" (HSCT)—an initiative designed to educate men and effectively prevent domestic violence.
The HSCT program provides a structured space for men to listen, learn, and rethink their behaviors. It operates on the belief that ending violence requires more than just punishment—it requires education and prevention.
A Legacy of Purpose
Ultimately, Renata Cruppi's career is defined by gratitude, a sense of purpose, and a lifelong commitment to public service. She remains humble, recognizing that every milestone is the result of teamwork, the trust of victims, and the dedication of everyone working to protect human life. Her journey reflects a core conviction: that when justice is served with skill, balance, and humanity, it has the power to transform lives and strengthen society.

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

La Trayectoria de la Delegada Renata Cruppi: Técnica, Humanidad y Justicia

La Dra. Renata Lima de Andrade Cruppi es Delegada de Policía del Estado de São Paulo. Actualmente es la titular de la Comisaría de Defensa de la Mujer (DDM) de Diadema, donde ha consolidado una gestión reconocida por su firmeza jurídica unida a una profunda sensibilidad humana.

A lo largo de su trayectoria en la Policía Civil, se ha destacado por la conducción técnica y responsable de investigaciones complejas, especialmente en el enfrentamiento de la violencia doméstica y familiar contra mujeres y niñas, así como en el combate a la violencia contra niños y adolescentes. Su labor se basa siempre en el respeto a las garantías legales, la escucha cualificada de la víctima y el trabajo integrado con la red de protección.

El rasgo más distintivo de su carrera es la capacidad de transformar la comisaría en un espacio de acogida sin renunciar jamás al rigor jurídico. Bajo su liderazgo, la DDM deja de ser solo un lugar para registrar denuncias para convertirse en un punto efectivo de reconstrucción de la dignidad, donde la víctima es tratada como un sujeto de derechos y no como una mera estadística.

Más allá de la actividad policial

Además de su labor policial, la Dra. Renata está profundamente comprometida con acciones de concienciación social, conferencias, proyectos educativos y programas enfocados en la prevención de la violencia. Su enfoque busca romper los ciclos históricos de agresión, prestando especial atención a la responsabilidad consciente del agresor.

Su actuación destaca por el equilibrio entre autoridad y empatía, técnica y humanidad. Estas características convierten su carrera en un referente, no solo en la represión de delitos, sino en la construcción diaria de una seguridad pública más justa, eficiente y humana.

Innovación y Pacificación

La Dra. Renata también actúa como coordinadora del Núcleo Especial Criminal (NECRIM) de la Policía Civil en Diadema, el primero de la región del Gran ABC Paulista. En esta unidad, trabaja para desescalar conflictos evitables, concienciando a las partes sobre mejores conductas y formalizando acuerdos de composición que ayudan a pacificar las relaciones y reducir la violencia.

Paralelamente, es una de las principales voces en el tema de la deconstrucción de la masculinidad tóxica, promoviendo la masculinidad positiva en sus enseñanzas. Es la creadora del Programa "Homem Sim, Consciente Também" (HSCT), una iniciativa dirigida a la concienciación masculina que contribuye efectivamente a la prevención de la violencia doméstica.

El programa HSCT ofrece un espacio estructurado de escucha y orientación, partiendo de la premisa de que enfrentar la violencia exige no solo la acción represiva del Estado, sino también acciones educativas y preventivas que transformen comportamientos.

Un Compromiso con el Propósito

La trayectoria profesional de la Dra. Renata Cruppi está marcada por la gratitud y un firme sentido de propósito en el servicio público. Con serenidad y responsabilidad, reconoce que cada avance es fruto del trabajo colectivo y de la confianza de las víctimas. Su camino refleja la convicción de que la justicia, cuando se ejerce con técnica y humanidad, tiene el poder de transformar realidades y fortalecer a la sociedad.

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

Janeiro Branco: A Vida Pede Equilíbrio e uma Folha em Branco para Recomeçar

O início de um novo ano é, tradicionalmente, um período de balanços e promessas. Planejamos dietas, novas carreiras e metas financeiras. Mas, em meio à lista de resoluções, uma pergunta muitas vezes é esquecida: como está a sua mente para sustentar todos esses planos? É para responder a essa questão que nasceu o Janeiro Branco.

A escolha do mês e da cor não é por acaso. Janeiro representa o "portal" do ano, um momento de renovação. O branco simboliza o papel em branco, a tela onde podemos desenhar novas trajetórias. A campanha nos lembra que, assim como cuidamos da saúde do corpo, a saúde mental não deve ser um tabu, mas uma prioridade estratégica em nossas vidas.

Vivemos em uma era de hiperconexão e cobranças constantes. O esgotamento profissional (Burnout), a ansiedade e a depressão deixaram de ser temas distantes para se tornarem desafios cotidianos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é um dos países com os maiores índices de ansiedade do mundo, o que torna o Janeiro Branco ainda mais urgente em nosso território.



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

Saúde Mental vai além da ausência de doença

Estar mentalmente saudável não significa apenas não ter um diagnóstico psiquiátrico. Significa:

- Autoconhecimento: Entender seus limites e emoções.
- Resiliência: Capacidade de lidar com as frustrações do dia a dia.
- Conexões Reais: Cultivar relacionamentos saudáveis e de apoio.
- Propósito: Encontrar sentido nas atividades cotidianas.

5 Passos para Começar seu "Janeiro Branco" Hoje

- Estabeleça Limites: Aprenda a dizer "não" para excessos de trabalho ou compromissos que drenam sua energia.
- Desconecte-se para Conectar: Reserve momentos do dia sem telas. O silêncio é uma ferramenta poderosa de autorregulação.
- Pratique o Autocuidado Real: Autocuidado não é apenas estética; é dormir bem, alimentar-se com consciência e reservar tempo para o lazer.
- Busque Ajuda Profissional: Fazer terapia é um ato de coragem e inteligência emocional. Não espere chegar ao limite para procurar um psicólogo.
- Fale sobre Sentimentos: Normalize conversas sobre vulnerabilidade com amigos e familiares.

Neste janeiro, olhe para sua "folha em branco" com carinho. Que as cores que você escolher para pintar este ano incluam o descanso, a terapia, o riso e, acima de tudo, o respeito pelo seu próprio ritmo. Afinal, quem cuida da mente, cuida da vida.



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

O Código da Invisibilidade

O silêncio não é ausência de som; é uma construção social deliberada.
Em sua obra mais contundente, o Comendador Prof. Dr. Dom Helio Reis conduz o leitor por um exame anatômico das estruturas que sustentam o machismo e a misoginia no Brasil.

Partindo da premissa de que a violência de gênero não é um surto de irracionalidade, mas o ápice de um sistema histórico e jurídico que remonta ao ano de 1500, o autor disseca o que chama de "O Código da Invisibilidade" — o conjunto de normas não escritas, táticas de silenciamento e falhas institucionais que permitem que a tragédia doméstica se torne uma condição tolerável.

Este livro, que absorve e expande as reflexões iniciadas em A Violência na Vida de Uma Mulher, mergulha na interseccionalidade para revelar feridas ainda abertas: o sofrimento amplificado da mulher negra, a barreira intransponível do analfabetismo funcional no acesso à Justiça e a fraude cotidiana da desigualdade salarial.

Através de uma narrativa que equilibra o rigor acadêmico com uma profunda melancolia humanista, o Dr. Helio Reis analisa as decisões históricas do Supremo Tribunal Federal e a evolução da Lei Maria da Penha, demonstrando que o Direito, embora tenha avançado, ainda luta contra uma estrutura patriarcal que opera no automatismo do cotidiano.

"O Código da Invisibilidade" não é apenas um livro de Direito ou Sociologia; é uma convocação. É um mapa para que a população — e não apenas as vítimas — reconheça os sinais da escalada do ódio antes que eles se convertam em mandatos de morte.

Prepare-se para uma leitura que desfaz o conforto da ignorância e impõe, com a elegância de quem domina a letra e a alma da lei, um fardo inegociável: o dever de ver o que foi treinado para ser invisível.

"Ao fechar este volume, o leitor não será o mesmo. O conhecimento aqui exposto é um caminho sem volta para a consciência. Não há mais espaço para a neutralidade quando o código é revelado."

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

seção **AMIGO PET**



UM ATO DE HUMANIDADE

A Importância de uma Amizade



5 Sinais que o cachorro é Feliz

Dançando com o Border Collie



seção **SAÚDE E BEM ESTAR**



Afogamento

Por Dra. Cláudia Araújo

No Brasil, 16 pessoas morrem afogadas por dia. Você sabia que afogamento é a segunda causa de óbito de 1 a 4 anos e a 4ª causa de 5 a 24 anos?
A cada 90 minutos um brasileiro morre afogado. Quatro crianças morrem afogadas diariamente. Estima-se que os incidentes não fatais chegam a 100.000 por ano. Estima-se também que 94% dos incidentes aquáticos no mundo seja desconhecido. Metade dos óbitos até 9 anos ocorrem em piscinas e em residências, após essa idade ocorre mais em rios, lagos, represas e praias.
Importante saber que 31% dos afogamentos ocorrem entre dezembro e março, 65% ocorrem em finais de semana e feriados. Metade dos casos ocorrem entre 10:00 e 14:00 horas, exatamente na hora do almoço que os responsáveis se distraem da supervisão das crianças e os adultos entram nas águas após a "cervejinha".

AFOGAMENTO não é acidente, não acontece por acaso, tem PREVENÇÃO.
O custo humano, social e econômico do afogamento é intoleravelmente alto e totalmente evitável. **"Educar para não se afogar."**

Grandes nadadores podem morrer afogados quando não respeitam seus limites. O risco estimado de mortes em áreas de banho sem guarda-vidas é 60 vezes maior. Mais de 90% das mortes por afogamento ocorrem por ignorar os riscos, não respeitar limites pessoais e desconhecer como agir.
Maiores fatores de Risco: Menores de 14 anos; comportamento de risco; uso de bebidas alcoólica; moradores de zona rural; falta de supervisão; epilepsia (15 a 19 vezes maior risco)

Atenção:
- 100% de "olho na criança";
- Respeite a sinalização. Não entre em água com bandeira vermelha;
- Praia só com guarda-vidas presente;
- Não entre em rios com corredeiras;
- Use coletes salva-vidas se tiver embarcado;
- Mantenha a calma se estiver em perigo. Flutue e acene, não lute;
- Ajude ligando 193 se visualizar alguém se afogando;
- Para ajudar não entre na água;
- Jogue material flutuante;
- Aguarde o profissional habilitado para o salvamento.

Conheça a SOBRASA- Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático, fundada em 1995, representa o Brasil junto a Federação Internacional de Salvamento Aquático – ILS, com vasto material, programas, vídeos e ferramentas gratuitas, com o propósito de produzir e compartilhar conhecimento para reduzir os afogamentos.
Referência: https://sobrasa.org/afogamento-boletim-epidemiologico-no-brasil

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 Epidemia Invisível: O Desafio Global do Combate ao Feminicídio

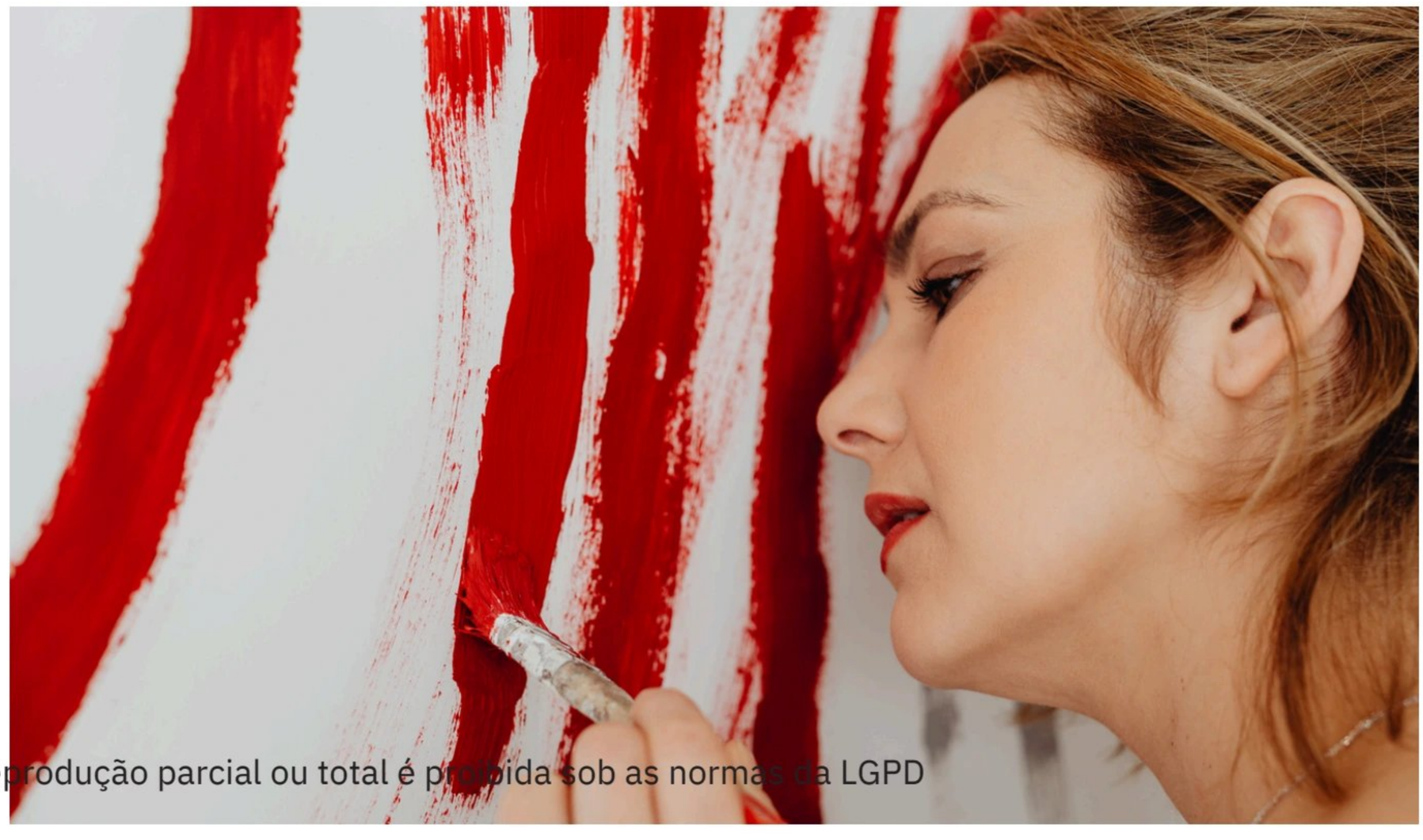
Enquanto o mundo avança em tecnologia e ciência, os índices de violência fatal contra mulheres revelam um retrocesso civilizatório que exige resposta imediata.

O feminicídio — o assassinato de mulheres motivado pelo gênero, ódio, desprezo ou pelo sentimento de propriedade sobre a vida feminina — não é um evento isolado. É o desfecho trágico de uma escalada de violência que, muitas vezes, acontece sob o olhar silencioso da sociedade. Em 2026, os dados globais e nacionais acendem um alerta vermelho: a violência doméstica não está apenas aumentando, ela está se tornando mais letal.

De acordo com relatórios recentes de órgãos internacionais como a ONU Mulheres, o feminicídio é um fenômeno global que atravessa classes sociais e níveis de escolaridade. Embora as legislações tenham avançado em muitos países, a implementação efetiva de políticas públicas ainda caminha a passos lentos.

Na América Latina, a região continua sendo uma das mais perigosas para as mulheres. A cultura do patriarcado, somada à impunidade e à falta de investimento em casas de acolhimento, cria um ambiente onde o risco é constante.

No Brasil, o cenário é complexo. Possuímos uma das legislações mais avançadas do mundo — a Lei Maria da Penha e a Lei do Feminicídio —, mas os números seguem em patamares inaceitáveis.



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

A Escalada no Interior: Estudos mostram que, enquanto as capitais tentam estruturar redes de proteção, os índices de feminicídio têm crescido de forma alarmante em cidades do interior, onde o acesso a delegacias especializadas (DDMs) e ao Poder Judiciário é mais restrito.
A Interseccionalidade: Mulheres negras e indígenas são as maiores vítimas, evidenciando que o racismo estrutural potencializa a vulnerabilidade social e dificulta o acesso à justiça.

O feminicídio raramente é o primeiro ato de violência. Ele é o topo de uma pirâmide que começa com o controle, o isolamento, a violência psicológica e a agressão física.

A lógica é clara: para interromper o feminicídio, é preciso educar o agressor, desconstruir a masculinidade tóxica e fortalecer a rede que ampara a vítima antes que o pior aconteça.

A frase "em briga de marido e mulher não se mete a colher" está sendo enterrada pela necessidade de sobrevivência. A denúncia é uma ferramenta de salvamento.

1. Denuncie: O canal Ligue 180 é gratuito, anônimo e essencial.
2. Rede de Apoio: Amigos e familiares devem oferecer escuta qualificada, sem julgamentos, incentivando a vítima a buscar ajuda jurídica e psicológica.
3. Educação: A prevenção começa na base, ensinando meninos e meninas sobre igualdade, respeito e consentimento.

O combate ao feminicídio não é apenas uma tarefa da polícia ou do Estado; é um compromisso de todos. Somente com a união entre rigor jurídico, políticas de prevenção e uma mudança cultural profunda, poderemos garantir que o lar seja, finalmente, um lugar de paz, e não de medo.

Precisa de ajuda?

- 180: Central de Atendimento à Mulher (Orientação e denúncia).
- 190: Polícia Militar (Para emergências e casos de flagrante).
- Delegacias da Mulher: Procure a unidade mais próxima para registro e medidas protetivas de urgência.



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



Além do Horizonte: O Despertar da Nova Era dos OVNIs

De segredos militares a audiências no Congresso: por que 2026 marca o momento em que deixamos de perguntar "se" eles existem para perguntar "o que" eles são.



Houve um tempo em que falar sobre discos voadores era restrito a grupos de entusiastas ou filmes de ficção científica. Esse tempo acabou. Em 2026, o fenômeno OVNIs (ou FANI, na nomenclatura técnica) saiu das sombras da conspiração para ocupar o centro das discussões de segurança nacional e ciência de ponta. Do Pentágono às serras brasileiras, o céu nunca esteve tão vigiado — e tão misterioso.

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

O Mundo em Alerta: O Fim do Negacionismo

Nos últimos anos, o governo dos Estados Unidos mudou drasticamente sua postura. Relatórios oficiais e vídeos capturados por radares de caças F-18 mostraram objetos com capacidades físicas que desafiam as leis da aerodinâmica: acelerações instantâneas e a capacidade de transitar entre o ar e a água sem resistência.

A criação de escritórios permanentes de investigação, como o AARO (All-domain Anomaly Resolution Office), sinaliza que o fenômeno é real, físico e de origem desconhecida. A pergunta agora é geopolítica: estamos diante de tecnologia estrangeira adversária ou de algo que não pertence a este mundo?

Se o mundo olha para os EUA, os pesquisadores internacionais olham para o Brasil. Nosso país é considerado um dos maiores palcos de atividade ufológica do planeta, com casos que são referências mundiais pela quantidade de testemunhas e evidências físicas.

A Noite Oficial dos OVNIs (1986): Talvez o caso mais famoso, onde 21 objetos foram perseguidos por caças da FAB. Recentemente, novos documentos e áudios de controladores de voo reforçaram a perplexidade das autoridades da época.
Operação Prato (Colares, PA): A única missão militar oficial conhecida para investigar luzes hostis que feriam a população local. Os relatórios do Capitão Holanda continuam sendo a "pedra de Rosetta" da ufologia brasileira.
O Incidente de Varginha (30 anos depois): O caso que colocou Minas Gerais no mapa global ainda gera debates intensos, com novas testemunhas e documentos surgindo três décadas após o ocorrido em 1996.

Enquanto a NASA e a iniciativa privada investem em telescópios e sensores de alta sensibilidade para capturar dados neutros, o público busca respostas sobre o impacto social de um possível "contato". A ciência moderna está finalmente perdendo o medo de investigar o inexplicável.

"O universo é um lugar muito grande. Se for só a gente, parece um terrível desperdício de espaço." — Carl Sagan

*E*specialistas sugerem que a popularização de satélites como os da rede Starlink aumentou o número de relatos falsos, mas também facilitou a detecção de anomalias verdadeiras. O conselho dos especialistas é um só: mantenha os olhos abertos e o celular carregado.

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

O Amanhã é Agora: 7 Avanços que Estão Redefinindo a Humanidade

Vivemos em uma era onde a fronteira entre a ficção científica e a realidade se dissolve a cada descoberta. Das profundezas das nossas células às fronteiras do cosmos, a ciência e a tecnologia avançam em um ritmo sem precedentes. Selecionamos os sete pilares que não apenas prometem mudar o mundo, mas já estão reconstruindo o nosso cotidiano.



1. IA Generativa e Agentes Autônomos

A Inteligência Artificial deixou de ser uma ferramenta de busca para se tornar uma coautora da criatividade humana. Além de criar imagens e textos, o grande salto atual são os agentes autônomos: sistemas capazes de planejar e executar tarefas complexas sem supervisão constante, otimizando desde cadeias de suprimentos globais até diagnósticos médicos personalizados.

2. Computação Quântica: A Quebra de Paradigmas

Enquanto os computadores tradicionais processam bits (0 ou 1), os computadores quânticos utilizam qubits, permitindo cálculos em velocidades astronômicas. Esse avanço possibilitará a simulação de novas moléculas para medicamentos e a resolução de problemas matemáticos que levariam milênios para serem processados hoje.

3. Edição Genética CRISPR 2.0

A tecnologia CRISPR já nos permitia "recortar e colar" trechos do DNA. A nova geração dessa técnica é ainda mais precisa, permitindo corrigir mutações genéticas únicas sem danificar o restante do genoma. É a promessa da cura para doenças hereditárias e o desenvolvimento de safras agrícolas resistentes às mudanças climáticas.

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

4. Fusão Nuclear: Energia Limpa e Infinita

O sonho de replicar o poder das estrelas na Terra está cada vez mais próximo. Experimentos recentes conseguiram gerar mais energia do que a consumida para iniciar a reação. A fusão nuclear promete ser a fonte de energia definitiva: segura, livre de carbono e praticamente inesgotável.

5. Interfaces Cérebro-Computador (BCI)

Empresas como a Neuralink e a Synchron estão transformando o pensamento em ação. Chips implantados no cérebro permitem que pessoas com paralisia controlem próteses ou computadores apenas com a mente. No futuro, essa tecnologia poderá expandir a própria capacidade cognitiva humana.

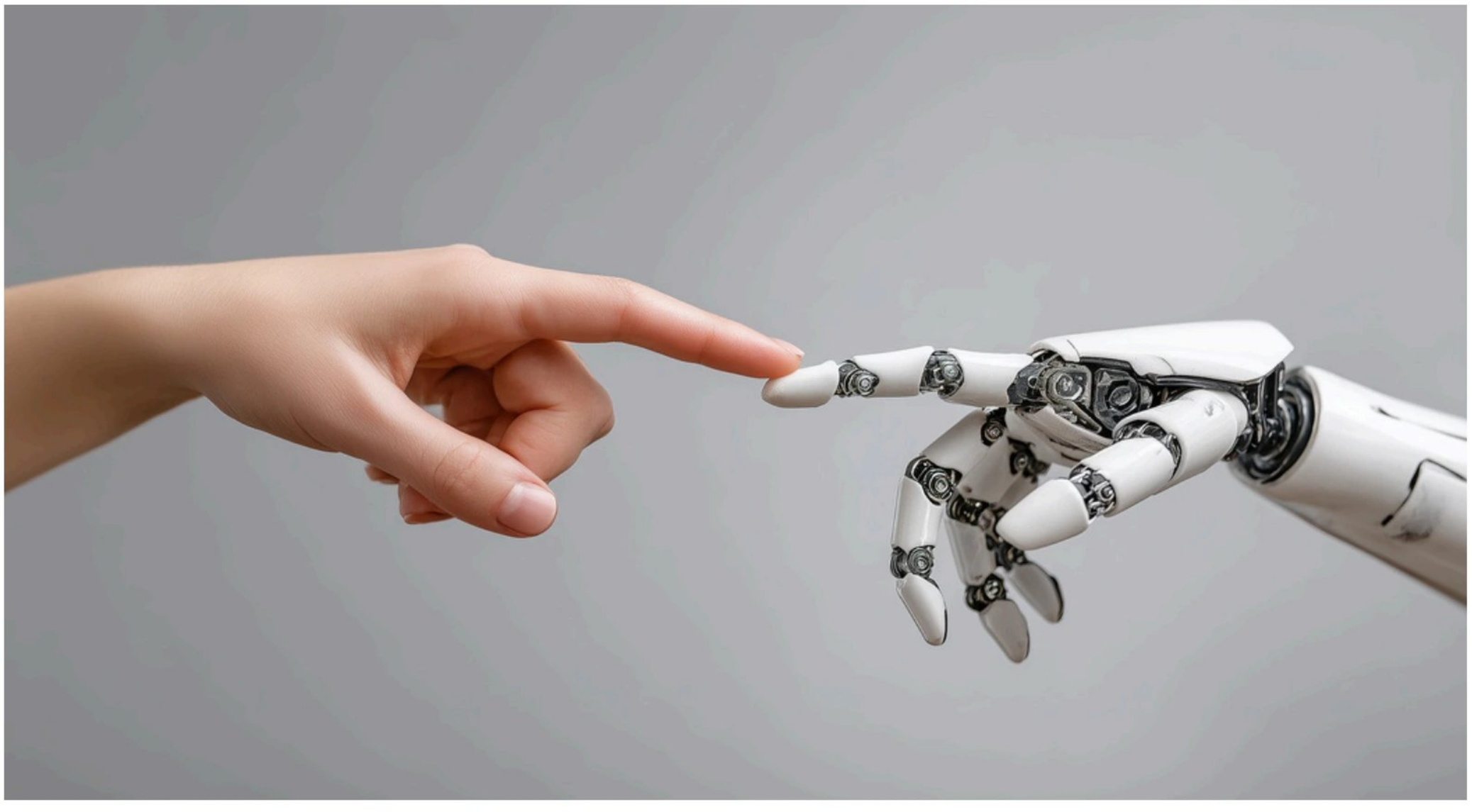
6. Medicina de Precisão e Terapias de RNA

A vacina contra a COVID-19 foi apenas o começo. A tecnologia de RNA mensageiro (mRNA) está sendo adaptada para "ensinar" o corpo a combater o câncer e doenças autoimunes. Em vez de um tratamento genérico, a medicina agora é desenhada sob medida para o código genético de cada paciente.

7. Exploração Espacial e Mineração de Asteroides

Com o barateamento dos lançamentos espaciais através de foguetes reutilizáveis, o foco mudou da exploração para a economia espacial. O mapeamento de asteroides ricos em metais raros e a construção de bases lunares são os primeiros passos para tornarmos a humanidade uma espécie multiplanetária.

"A ciência não é apenas um conjunto de conhecimentos, mas uma forma de pensar e de moldar o nosso destino."



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



seção **MODA FASHION**



O Renascimento do Real: Tendências que Definem 2026

O início de 2026 marca um ponto de virada na indústria. Deixamos para trás o minimalismo estéril para abraçar o "Luxo Ancestral" e a "Tecnologia Invisível". Nesta edição, exploramos as estéticas que dominam as passarelas de Paris a Tóquio e como o comportamento do consumidor está moldando o que vestimos.

1. Bio-Design: A Roupa que Respira
A sustentabilidade evoluiu. Em 2026, não falamos apenas de tecidos reciclados, mas de biotêxteis. Couros cultivados em laboratório a partir de fungos (micélio) e tecidos que absorvem CO2 do ambiente são as estrelas da temporada. A moda agora não busca apenas não poluir, mas regenerar.

2. O Retorno das Cores "Terra Viva"
Esqueça os tons neon artificiais. A paleta de janeiro é dominada por pigmentos extraídos de fontes naturais: ocres profundos, verdes musgo e o "Terracota Digital" — um tom de argila que ganha vida sob as luzes da cidade.

3. Silhuetas Fluídas e Esculturais
A alfaiataria rígida dá lugar a formas que acompanham o movimento do corpo. O destaque vai para o "Drapeado Tecnológico", onde softwares de modelagem 3D criam dobras que parecem desafiar a gravidade, unindo o conforto do loungewear à elegância da alta costura.

4. Acessórios com Propósito: Wearables Éticos
Os acessórios de 2026 são inteligentes, mas não parecem dispositivos eletrônicos. Anéis e colares funcionam como chaves de acesso e monitores de saúde, fundidos em metais reciclados com design orgânico. A tecnologia tornou-se invisível, integrada perfeitamente à joalheria.

5. O Artesanato Hi-Tech
Vimos um ressurgimento poderoso do crochê, do bordado e do tricô manual, mas agora aliados à impressão 3D. Peças que misturam o toque humano com estruturas complexas impossíveis de serem feitas apenas à mão definem o novo conceito de exclusividade.

Uma das maiores tendências para este verão (no hemisfério sul) e inverno (no norte) é o Quiet Outdoor. É a evolução do gorpcore: roupas de alta performance técnica (impermeáveis, térmicas) com um visual extremamente minimalista e sofisticado, prontas para transitar de uma trilha na montanha para um jantar de negócios.

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

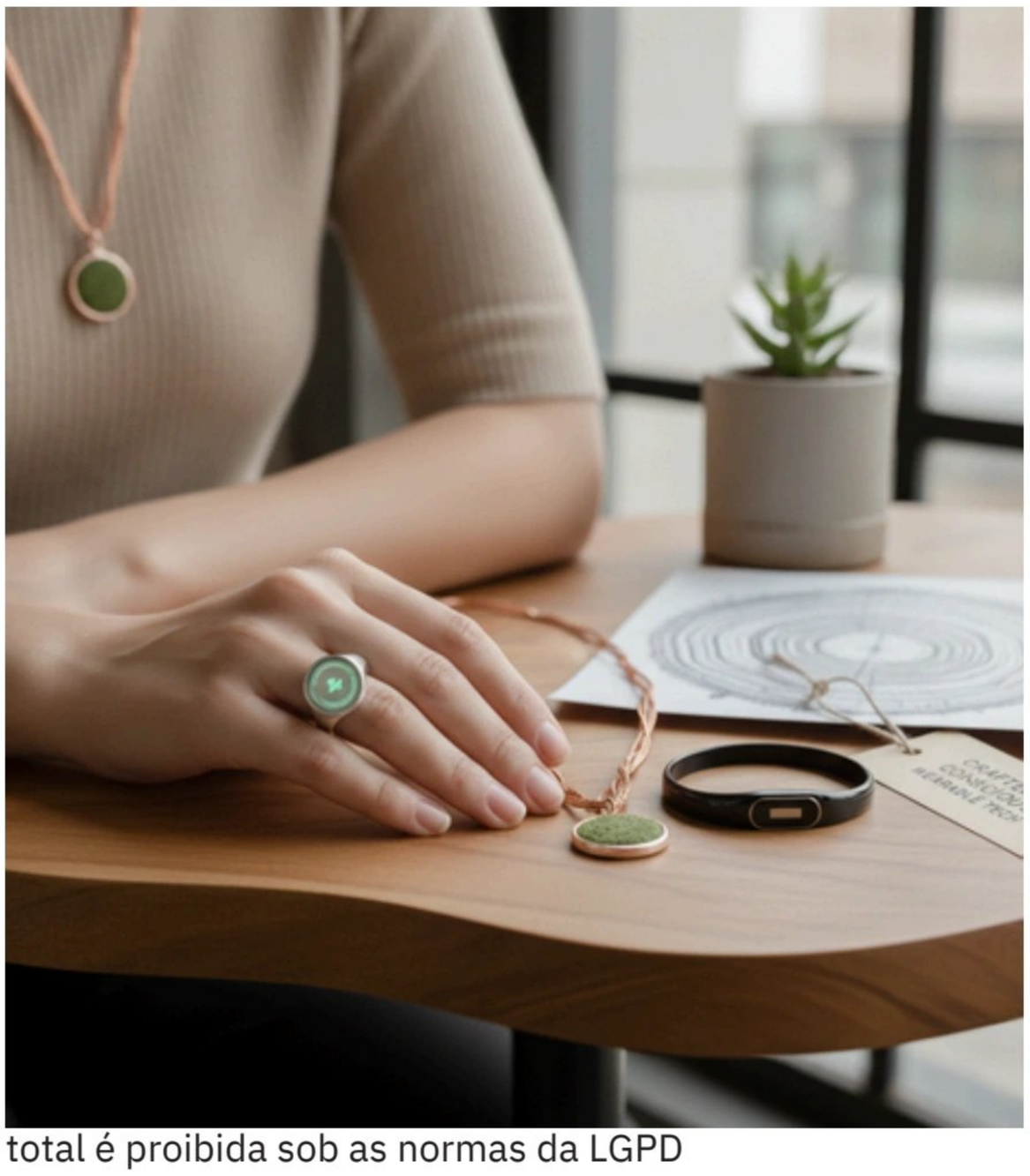
"Moda em 2026 não é sobre o que você veste para ser visto, mas sobre como o que você veste faz você se sentir em relação ao planeta."



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







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



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

REVISTA HR

Sempre a Seu Lado