HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | 2025

DIVERSIDADES

REVISTA HR

EDIÇÃO 36
ANO 3

Cileide
Clique aqui versão em português

Clique aqui versão em inglês

Clique aqui versão em Espanhol

Capa *Cileide Moussallem*

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

CARNAVAL

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

Índice

6 **Editorial**

8 **Apresentação**

10 **Expediente**

12 **Cileide Moussallem – 15 anos Transformando a dor das Mulheres**

20 **Conversa no Buteco na HR Magazine – O Dia que o Trabalho Virou "Ofensa**

22 **Fevereiro Roxo e Laranja**

24 **Seção AMIGO PET**

26 **Por que ele continuam nos Amando?**

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

28 **Valorize quem te observa Todos os Dias**

30 **Amor a Deus é respeitar a Criação Dele**

32 **Seção SAÚDE E BEM ESTAR**

34 **Ansiedade e Prioridade - Por Maristela Pozitano**

38 **Volta às Aulas - Por Dra. Cláudia Araújo**

40 **O Relógio do Juízo Final**

42 **Seção CULINÁRIA**

44 **O Crocante que não pode Faltar**

46 **O Infalível Bombom de Travessa**

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

Editorial

Fevereiro chega com uma energia singular. É o mês em que o ano, de fato, ganha o seu ritmo mais vibrante. Enquanto as cores do "Fevereiro Roxo e Laranja" nos convidam à conscientização e ao cuidado com o próximo, o espírito festivo do Carnaval nos recorda da nossa capacidade de celebrar a vida e a nossa cultura. Mas, para além da folia e das campanhas, fevereiro é, acima de tudo, um mês de ação.

É com esse espírito de movimento e transformação que temos a honra de apresentar nossa capa deste mês: Cileide Mussalem.

À frente da Virada Feminina do Amazonas, Cileide não apenas ocupa um espaço de liderança; ela o redefine. Em um estado de dimensões continentais e desafios proporcionais à sua beleza, sua gestão como presidente da entidade tem sido um farol de sororidade, empreendedorismo e proteção aos direitos das mulheres amazonenses.

Cileide personifica o que chamamos de "liderança de impacto". Sob seu comando, a Virada Feminina deixou de ser apenas um movimento para se tornar uma rede de apoio real, que capacita, acolhe e dá voz a quem, por muito tempo, viveu à margem. Ela nos mostra que a verdadeira virada acontece quando unimos estratégia e empatia, transformando dor em potência e silêncio em realização.

Nesta edição, Cileide compartilha sua visão sobre o futuro do protagonismo feminino no Norte do país e os próximos passos para consolidar uma sociedade mais equânime. É uma leitura obrigatória para quem acredita que a mudança começa com o exemplo.

Neste fevereiro, que as cores da saúde nos tragam sabedoria, que o ritmo do Carnaval nos traga alegria, e que o exemplo de lideranças como o de Cileide Mussalem nos inspire a ser a "virada" que queremos ver no mundo.

Uma excelente leitura a todos!

Joyce Reis
Editora Chefe

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

www.editorahr.com | HR Magazine

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

Apresentação

Seja bem-vindo à nossa edição de fevereiro. Preparamos um conteúdo que navega entre a urgência dos tempos globais, o cuidado com a saúde mental e, claro, as pequenas alegrias que tornam a vida mais doce. Confira os destaques que preparamos para você:

Abrimos nossa edição com o Fevereiro Roxo e Laranja. Entenda por que este mês se veste de cores tão importantes para alertar sobre o Lúpus, Alzheimer, Fibromialgia e a luta contra a Leucemia. Informação é, e sempre será, o primeiro passo para o cuidado.

A saúde da mente ganha palco com duas especialistas fundamentais:

Ansiedade e Prioridade: A terapeuta Maristela Pozitano assina um artigo profundo sobre como o excesso de futuro tem roubado nosso presente e como reordenar o que realmente importa
Volta às Aulas: A Dra. Cláudia Araújo traz um guia essencial para pais e educadores sobre como enfrentar o retorno à rotina escolar com equilíbrio e menos estresse para as crianças.

Para quem gosta de entender os rumos da nossa civilização, exploramos o conceito do Relógio do Juízo Final. Saiba por que os cientistas mantêm os ponteiros tão próximos da meia-noite e o que isso diz sobre o nosso papel na preservação do futuro.

Prepare o sorriso! Nossa seção Pet está mais interativa do que nunca. Trazemos uma curadoria de vídeos imperdíveis que capturam a essência e a fofura dos nossos companheiros de quatro patas. Um verdadeiro respiro de ternura no seu dia.

Para encerrar com chave de ouro, nossa cozinha apresenta duas receitas que prometem ser o sucesso das suas reuniões:

1. Quitute Crocante: O petisco de massa folhada com parmesão que vai elevar o nível do seu happy hour.
2. Bombom de Travessa: A sobremesa clássica, em camadas generosas, para adoçar o final de semana de toda a família.

Boa leitura e um excelente mês de fevereiro!

.

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

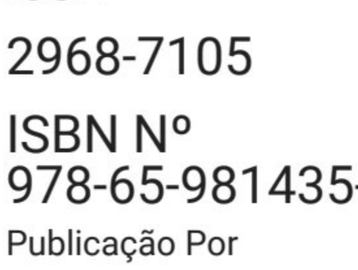
Expediente

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
Fevereiro de 2026
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 36
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

Cileide Moussallem: Fé, coragem e 15 anos transformando a dor de mulheres em recomeços





Existem mulheres que ocupam cargos. Outras ocupam espaços. Cileide Moussallem ocupa vidas.

Aos 58 anos, empresária bem-sucedida, formada em Publicidade, mãe de quatro filhos e casada há 30 anos, ela carrega uma história que mistura fé, força e propósito. Mas seu maior título não está nos negócios, nem na comunicação, nem na política. Seu maior legado está nas mulheres que voltaram a sorrir depois de encontrá-la.

Há 15 anos, Cileide dedica sua trajetória ao acolhimento de mulheres em vulnerabilidade social — vítimas de agressões, violência doméstica e abandono. Mulheres que chegaram quebradas pela dor e encontraram nela não apenas ajuda, mas direção, dignidade e esperança.

"Não é caridade. É compromisso com vidas", costuma dizer.

E foi com essa convicção que, há 10 anos, ela assumiu a liderança da Virada Feminina no Amazonas. O movimento se tornou um dos maiores símbolos de mobilização social feminina na região. Todos os meses, mais de mil cestas básicas são entregues a mulheres ribeirinhas e famílias em situação de carência. Mas a transformação vai além do alimento: chega através da palavra, do abraço, do encorajamento.

Como palestrante, Cileide percorre comunidades levando mensagens de fé, autoestima e força feminina. Seu objetivo é claro: tirar mulheres da bolha do medo e mostrar que elas podem recomeçar.

"Quando uma mulher descobre o valor que tem, ela muda o destino de uma família inteira."

Sua voz firme também ecoa na comunicação. Cileide é a primeira mulher a comandar um portal de notícias conhecido nacionalmente por entrevistas polêmicas, posicionamentos diretos e uma linha editorial sem filtros. À frente do CM7 Brasil, ela abriu espaço para uma comunicação que confronta, questiona e não se curva ao silêncio. Tornou-se uma das primeiras mulheres a liderar a direita em Manaus, ocupando um território historicamente dominado por homens.

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

Essa postura, naturalmente, gerou resistência. Cileide afirma já ter enfrentado perseguições, críticas e tentativas de descredibilização por parte de concorrentes e grupos que não aceitam seu crescimento e sua militância. Ainda assim, ela segue. Porque sua missão nunca foi agradar — foi servir.
Empresária sólida financeiramente, poderia ter escolhido o conforto. Escolheu a causa.

Mas talvez seu maior testemunho esteja dentro de casa. Seu legado não termina nela. Suas filhas também se dedicam a movimentos de apoio a mulheres e crianças, levando adiante o mesmo valor que norteia a família: o amor pela humanidade. Para Cileide, isso é fé em movimento. “Quando Deus nos dá estrutura, é para sustentar outros.”
Entre ações sociais, liderança política, comunicação combativa e uma vida familiar construída ao longo de três décadas de casamento, Cileide Moussallem representa uma geração de mulheres que não pediram espaço — criaram.

Sua história não é apenas sobre assistência social. É sobre presença. Sobre levantar quem caiu. Sobre não permitir que a dor tenha a última palavra.
Para milhares de mulheres no Amazonas, Cileide não é apenas uma liderança.

É resposta de oração. É recomeço. É fé em forma de atitude.

Contato: @cileideoficial
@portalcm7
@portalcm7brasil







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

Cileide Moussallem: Faith, Courage, and 15 Years of Turning Women's Pain into New Beginnings

Some women hold titles. Others just take up space. Cileide Moussallem invests in lives.

At 58, she is a successful businesswoman, holds a degree in Advertising, is a mother of four, and has been married for 30 years. She carries a story that blends faith, strength, and purpose. But her greatest title isn't found in business, communication, or politics. Her greatest legacy lies in the women who started smiling again after meeting her.

For 15 years, Cileide has dedicated her journey to sheltering socially vulnerable women—victims of abuse, domestic violence, and abandonment. These are women who arrived broken by pain and found in her not just help, but direction, dignity, and hope.

"It isn't charity. It is a commitment to lives," she often says.

It was with this conviction that, 10 years ago, she took the helm of Virada Feminina in the Amazon. The movement became one of the region's biggest symbols of female social mobilization. Every month, more than a thousand basic food baskets are delivered to women in riverside communities and families in need. But the transformation goes beyond food: it comes through words, hugs, and encouragement.

As a speaker, Cileide travels through communities delivering messages of faith, self-esteem, and female strength. Her goal is clear: to pull women out of the "bubble of fear" and show them they can start over.

"When a woman discovers her true worth, she changes the destiny of an entire family."

Her firm voice also echoes in the media. Cileide is the first woman to lead a news portal known nationally for controversial interviews, direct stances, and an unfiltered editorial line. At the head of CM7 Brasil, she created space for communication that confronts, questions, and refuses to bow to silence. She became one of the first women to lead the political Right in Manaus, occupying a territory historically dominated by men.

Naturally, this stance generated resistance. Cileide affirms she has faced persecution, criticism, and attempts to discredit her by competitors and groups that cannot accept her growth and activism. Yet, she keeps going. Because her mission was never to please—it was to serve.

A financially solid entrepreneur, she could have chosen comfort. She chose the cause.

But perhaps her greatest testimony is found inside her own home. Her legacy doesn't end with her. Her daughters also dedicate themselves to movements supporting women and children, carrying forward the same value that guides the family: a love for humanity. For Cileide, this is faith in motion.

"When God gives us stability, it is to support others."

Between social action, political leadership, combative communication, and a family life built over three decades of marriage, Cileide Moussallem represents a generation of women who didn't ask for space—they created it.

Her story isn't just about social assistance. It is about presence. About lifting up those who have fallen. About not allowing pain to have the final word.

For thousands of women in the Amazon, Cileide is not just a leader.

She is an answered prayer. She is a fresh start. She is faith in action.

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

Cileide Moussallem: Fe, coraje y 15 años transformando el dolor de mujeres en nuevos comienzos

Hay mujeres que ocupan cargos. Otras ocupan espacios. Cileide Moussallem se ocupa de vidas.

A sus 58 años, empresaria exitosa, licenciada en Publicidad, madre de cuatro hijos y casada desde hace 30 años, carga con una historia que mezcla fe, fuerza y propósito. Pero su mayor título no está en los negocios, ni en la comunicación, ni en la política. Su mayor legado está en las mujeres que volvieron a sonreír después de encontrarla.

Desde hace 15 años, Cileide dedica su trayectoria a acoger a mujeres en vulnerabilidad social: víctimas de agresiones, violencia doméstica y abandono. Mujeres que llegaron rotas por el dolor y encontraron en ella no solo ayuda, sino dirección, dignidad y esperanza.

"No es caridad. Es un compromiso con vidas", suele decir.

Y fue con esa convicción que, hace 10 años, asumió el liderazgo de Virada Feminina en el Amazonas. El movimiento se convirtió en uno de los mayores símbolos de movilización social femenina en la región. Todos los meses, se entregan más de mil cestas básicas de alimentos a mujeres ribereñas y familias en situación de carencia. Pero la transformación va más allá del alimento: llega a través de la palabra, del abrazo, del aliento.

Como conferencista, Cileide recorre comunidades llevando mensajes de fe, autoestima y fuerza femenina. Su objetivo es claro: sacar a las mujeres de la burbuja del miedo y mostrarles que pueden empezar de nuevo.

"Cuando una mujer descubre el valor que tiene, cambia el destino de una familia entera".

Su voz firme también resuena en la comunicación. Cileide es la primera mujer en dirigir un portal de noticias conocido nacionalmente por entrevistas polémicas, posturas directas y una línea editorial sin filtros. Al frente de CM7 Brasil, abrió espacio para una comunicación que confronta, cuestiona y no se doblega ante el silencio. Se convirtió en una de las primeras mujeres en liderar la derecha en Manaos, ocupando un territorio históricamente dominado por hombres.

Esa postura, naturalmente, generó resistencia. Cileide afirma haber enfrentado persecuciones, críticas e intentos de desacreditación por parte de competidores y grupos que no aceptan su crecimiento ni su militancia. Aun así, ella sigue. Porque su misión nunca fue agradar: fue servir.

Empresaria sólida financieramente, podría haber elegido la comodidad. Eligió la causa.

Pero tal vez su mayor testimonio esté dentro de casa. Su legado no termina en ella. Sus hijas también se dedican a movimientos de apoyo a mujeres y niños, llevando adelante el mismo valor que guía a la familia: el amor por la humanidad. Para Cileide, eso es fe en movimiento.

"Cuando Dios nos da estructura, es para sostener a otros".

Entre acciones sociales, liderazgo político, comunicación combativa y una vida familiar construida a lo largo de tres décadas de matrimonio, Cileide Moussallem representa a una generación de mujeres que no pidieron espacio: lo crearon.

Su historia no es solo sobre asistencia social. Es sobre presencia. Sobre levantar a quien cayó. Sobre no permitir que el dolor tenga la última palabra.

Para miles de mujeres en el Amazonas, Cileide no es solo una líder.

Es respuesta de oración. Es un nuevo comienzo. Es fe en forma de actitud.

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

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

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

Se um homem espera que
uma mulher seja um anjo
em sua vida,
ele deve primeiro criar
um paraíso para ela:
anjos não vivem no inferno.

Frida Kahlo

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

Conversa no Buteco da Revista HR

O Dia em que o Trabalho Virou "Ofensa"

Existem situações que desafiam a lógica do cotidiano e nos deixam com aquela expressão clássica de interrogação no rosto. Recentemente, em um movimentado comércio da nossa cidade, uma cena pitoresca provou que a linha entre a necessidade e a conveniência é, por vezes, surpreendentemente fina.

Tudo corria normalmente até que uma jovem cruzou a porta da loja. Com um semblante de quem buscava auxílio, ela abordou o proprietário pedindo uma ajuda financeira. O comerciante, um homem conhecido pela sua disposição em ajudar e pelo espírito prático, não hesitou. Viu ali uma oportunidade de exercer a solidariedade de forma digna para ambos.

— "Com certeza! Eu te ajudo agora mesmo", respondeu ele, com um sorriso solícito.
— "Estou justamente precisando de alguém para dar uma varrida na frente da loja. Você faz esse serviço e eu lhe dou o dinheiro na hora."

O que se esperava era um aperto de mãos ou um suspiro de alívio. O que se viu, no entanto, foi um espetáculo de indignação. A moça, em vez de pegar a vassoura, "armou-se" de arrogância.

"Mas claro que não!", disparou ela, visivelmente ofendida. **"Eu quero o dinheiro, mas não me presto a fazer qualquer serviço!"**

Sem mais explicações, a jovem deu as costas e saiu batendo o pé, esbravejando insultos ao vento, deixando o proprietário — e os clientes que assistiam à cena — estáticos, segurando apenas o cabo da vassoura e a perplexidade.

O episódio virou o assunto do dia. Afinal, em tempos onde o trabalho é a moeda de troca da dignidade, parece que para alguns, a generosidade só é bem-vinda se vier de mãos beijadas — e, preferencialmente, sem poeira envolvida.

Fica a reflexão: o mundo está precisando de mais ajuda ou de uma nova definição para a palavra "esforço"?

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

Fevereiro Roxo e Laranja: Onde o Cuidado se Colore de Esperança

O segundo mês do ano chega trazendo duas cores vibrantes que carregam uma missão vital: a conscientização. Enquanto o Roxo nos convida a olhar para doenças crônicas que exigem resiliência, o Laranja acende o alerta para a luta contra a leucemia. Juntas, essas cores formam um laço de empatia e prevenção.

- O roxo foi escolhido para dar visibilidade a três condições distintas, mas que possuem em comum o fato de serem incuráveis e de difícil diagnóstico inicial: Lúpus, Alzheimer e Fibromialgia.Lúpus: Uma doença autoimune onde o corpo ataca seus próprios tecidos, exigindo acompanhamento constante para controlar as crises.
- Alzheimer: A principal causa de demência em idosos, que demanda paciência da família e diagnóstico precoce para retardar o avanço dos sintomas cognitivos.
- Fibromialgia: Caracterizada por dores crônicas generalizadas, muitas vezes "invisíveis" aos olhos alheios, mas profundamente impactantes na qualidade de vida.

O lema aqui é a qualidade de vida. O diagnóstico precoce permite que o paciente aprenda a conviver com a condição, minimizando dores e preservando a autonomia pelo maior tempo possível.



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

Fevereiro Laranja: A Luta Contra a Leucemia

O laranja foca em um dos tipos de câncer mais comuns e desafiadores: a Leucemia, que afeta os glóbulos brancos. O objetivo é informar sobre os sintomas — como fadiga extrema, hematomas sem causa aparente e infecções recorrentes — e, acima de tudo, incentivar a doação de medula óssea.

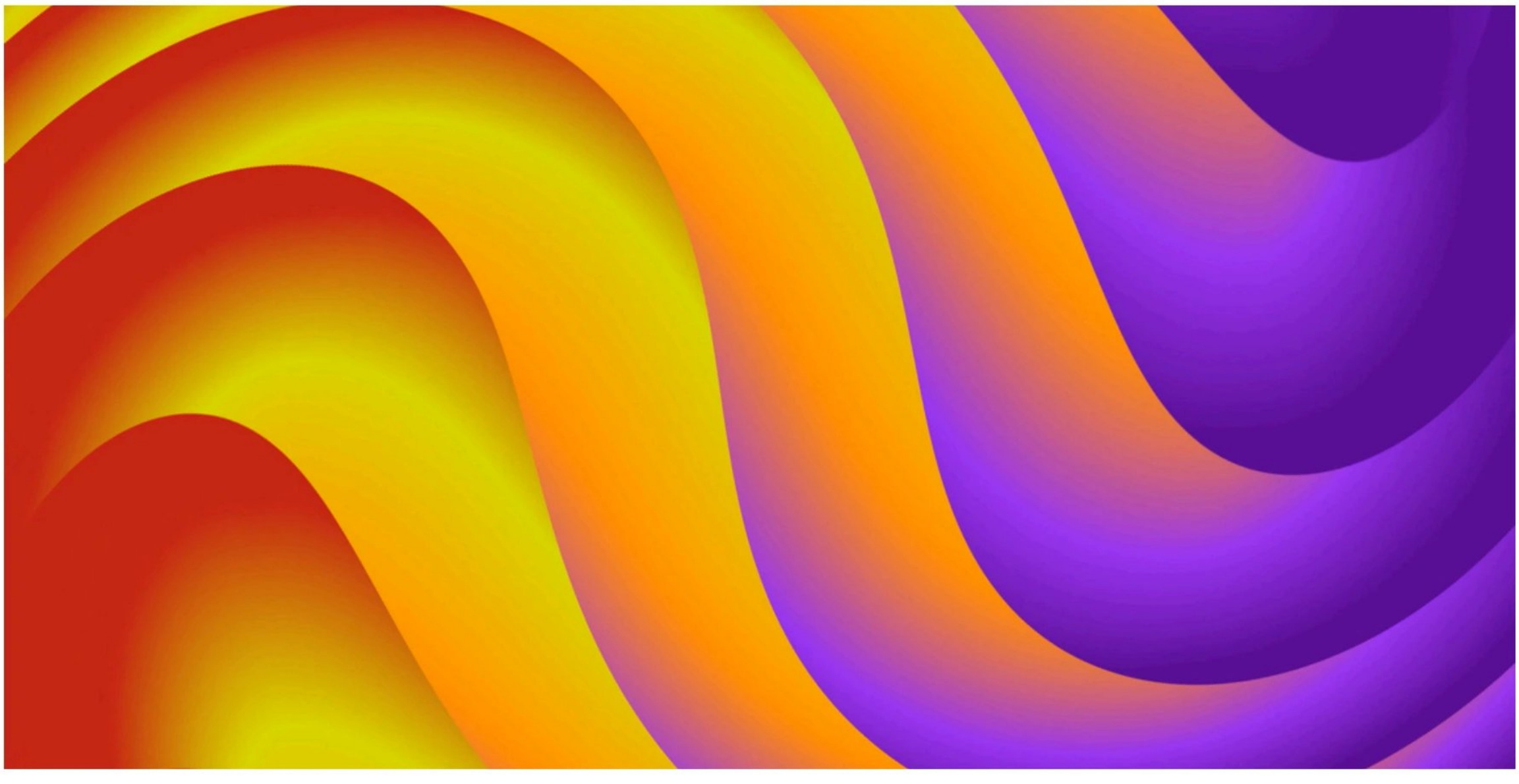
Você sabia? Muitas vezes, a cura para um paciente com leucemia depende de um "gêmeo genético" encontrado nos bancos de doadores. Ser doador de medula é, literalmente, dar a alguém uma segunda chance de viver.

O Papel de Cada Um de Nós

Campanhas como esta não servem apenas para quem já está doente, mas para todos nós. Elas nos lembram de:

1. Ouvir o corpo: Não ignore sintomas persistentes.
2. Praticar a empatia: Entender que nem toda deficiência ou dor é visível.
3. Informar-se: O conhecimento é a melhor ferramenta contra o preconceito e o medo.

Neste mês, vista essas cores. Espalhe essa ideia. Afinal, a prevenção é o melhor caminho, mas o acolhimento é o melhor remédio.



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.hreditora@gmail.com. Será muito bem vindo!

POR QUE ELES CONTINUAM NOS AMANDO ?

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

Valorize quem te observa todos os dias



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

www.editoraier.com | AIER Magazine



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

AMAR A DEUS É RESPEITAR A CRIAÇÃO DELE



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 **SAÚDE E BEM ESTAR**



ANSIEDADE E PRIORIDADE

Por Maristela Pozitano

PRIORIDADE NA VIDA: QUANDO ESCOLHER O ESSENCIAL SE TORNA UM ATO DE SAÚDE MENTAL

Entre a pressa, o medo de não dar conta e a ansiedade silenciosa, é necessário reconhecê-las e definir a prioridade. Essa é uma das decisões mais importantes para a saúde emocional contemporânea.

"Quando tudo parece urgente, a mente entra em estado de alerta permanente. Priorizar não é fazer mais — é fazer sentido".

Vivemos em um tempo em que a sensação de urgência nunca descansa. Mensagens chegam a qualquer hora, demandas se acumulam e expectativas externas se multiplicam. O corpo segue em movimento, mas a mente permanece em alerta. Nesse cenário, a ansiedade deixa de ser exceção e passa a ser quase um pano de fundo da vida moderna, dessa forma tomamos café já preocupados pelo almoço e almoçamos pensando no jantar. Por vezes vivemos diariamente um desencontro entre pensamento, palavra e ação. Falamos algo, pensamos outra e fazemos tudo diferente do que se falou ou pensou.

Do ponto de vista científico, a ansiedade é uma resposta natural do organismo ao estresse. Ela ativa o sistema nervoso autônomo, preparando o corpo para reagir a possíveis ameaças. O problema surge quando esse estado de alerta se prolonga.

Estudos em neurociência mostram que a exposição contínua a estressores, ativa de forma excessiva o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, elevando os níveis de cortisol — o hormônio do estresse — e comprometendo o equilíbrio emocional, o sono, a concentração e até o sistema imunológico.

Cuidando de pessoas em meu consultório observei que - **"A ansiedade não surge apenas do excesso de tarefas, mas da falta de clareza sobre o que realmente importa."**

Entre os sintomas mais frequentes estão a inquietação constante, o cansaço mental, a dificuldade para dormir, dores físicas sem causa aparente e a sensação persistente de que algo está sempre fora do lugar.

A maior parte das pessoas que atendi, lidavam com esses sinais, fazendo mais, produzindo mais, respondendo mais rápido, ajudá-los a fazer o caminho oposto, convidando os a fazer melhores escolhas os ajudaram a ampliar a consciência e controlar de forma ativa e não reativa à ansiedade.

Prioridade é aquilo que orienta nossas decisões, a palavra já comunica que prioridade é uma coisa de cada vez, organiza nosso tempo e dá sentido às nossas escolhas. Elas estão diretamente ligadas aos valores pessoais e aos objetivos de vida. Quando tudo recebe a mesma importância, o cérebro entra em conflito permanente, incapaz de distinguir o essencial, tornando tudo urgente como se estivesse represando água até estourar o limite que suporte.



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

“Quando tudo é prioridade, nada realmente é — e a ansiedade encontra espaço para crescer.”

Pesquisas em psicologia cognitiva apontam que a clareza de prioridades reduz a sobre carga mental e melhora a capacidade de tomada de decisão. Ao definir o que é essencial, o cérebro economiza energia, reduz o ruído interno e encontra maior sensação de controle — um fator decisivo na prevenção da ansiedade. Priorizar, no entanto, exige coragem. Exige olhar para si, reconhecer limites e aceitar que não é possível atender a todas as demandas externas sem custo emocional. Exige, sobretudo, aprender a dizer “não”.

“Aprender a dizer “NÃO” pode ser tão terapêutico quanto aprender a RESPIRAR fundo.”

Do ponto de vista clínico, práticas de autocuidado são amplamente recomendadas como parte do tratamento e da prevenção da ansiedade. Atividade física regular contribui para a liberação de endorfinas e serotonina, neuro transmissores ligados ao bem-estar. Técnicas de respiração, meditação e outras técnicas ajudam a regular o sistema nervoso. O sono adequado e uma alimentação equilibrada impactam diretamente a saúde mental.
Mas nenhuma dessas estratégias se sustenta sem um elemento central: o respeito às próprias prioridades.



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

“Definir prioridade é um ato de autocuidado e responsabilidade emocional.”

A terapia cognitivo-comportamental, uma das abordagens mais eficazes no tratamento da ansiedade, trabalha justamente a reorganização de pensamentos, comportamentos e escolhas. Em muitos casos, o processo terapêutico revela que o sofrimento não está apenas no que se faz, mas no quanto se vive desconectado dos próprios valores. Viver com prioridade não significa viver sem desafios. Significa viver com coerência. Significa alinhar rotina, escolhas e expectativas àquilo que realmente importa. Quando esse alinhamento acontece, a vida ganha ritmo, não urgência.

É preciso tomar consciência de que - “Priorizar não é excluir o mundo, é incluir a si mesmo.”

A ansiedade é um problema de saúde mental real, comum e tratável. Buscar apoio profissional, fortalecer vínculos sociais saudáveis, amigos, família, e cuidar do corpo são passos fundamentais. O primeiro deles é mais silencioso e profundo: escolher, conscientemente, o que merece espaço na própria vida. No fim, priorizar é uma escolha diária. Uma escolha que protege a mente, organiza o coração e devolve sentido ao tempo. Muitas vezes, é exatamente essa escolha que transforma uma vida ansiosa em uma vida mais plena. Assinalo aqui algumas terapias que colaboram com o bem estar e ajudam a controlar melhor a ansiedade:

• Primeiro, precisa querer e entender a necessidade das intervenções terapêuticas e psicoterapêuticas, e manter o compromisso com o tratamento.

• Psicoterapia como a psicanálise e a psiquiatria com as várias abordagens desde a Gestalt à Terapia Humanista, colaboram muito no controle dos gatilhos da ansiedade.

• Terapias complementares como a massoterapia, meditação, acupuntura, reflexologia, hidroterapia, yoga, fitoterapia, reiki, tai chi chuan, ajudam a manter o foco em sentir e manter a mente no momento presente.

Estar consciente de que respirar com atenção é uma forma de acalmar a mente, e inves tir em sua saúde mental conta muito para o equilíbrio em todas as áreas de sua vida.

“O amanhã é uma folha em branco que será preenchida pelo que fazemos agora”

Te convido a viver o momento presente, e tornar sua vida mais leve. Mãos à obra!



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

Volta às aulas

Por Dra. Cláudia Araújo

Fim de férias, começa a maratona do material escolar, sem falar da guerra para acordar cedo, café da manhã, preparar o lanche da escola... e quando a noite chega vem o desafio para fazer as crianças dormirem cedo. E... A preocupação com a saúde e transmissão de doenças. Meu filho vai adoecer?

O sistema imunológico dos pequeninos está em desenvolvimento e é verdade que a aglomeração de pessoas leva a transmissão de doenças. Nós somos verdadeiras "bombas atômicas" de vírus e bactérias, contudo escola é lugar de crianças saudáveis. A criança doente precisa estar em casa sob a proteção da família.

5 passos são essenciais para a saúde escolar:

1- Comunicação efetiva entre a família e a escola, informando sempre que a criança apresente qualquer sinal de adoecimento, transtornos emocionais, conflitos, ...

2- Conhecimento- Treinamento anual em primeiros socorros para a equipe da escola, para as famílias e alunos, educação continuada em saúde, tele assistência médica diante de acidentes ou doenças;

3- Triagem na porta da escola- A direção da escola precisa estar atenta ao momento da entrada dos alunos, identificar qualquer sinal de adoecimento e orientar aos pais que não deixem a criança doente na escola;

4- Lavar as mãos com água e sabão é o mecanismo mais importante para evitar transmissão de doenças;

5- Durante o período escolar, diante da identificação de um aluno doente, esse deve ser imediatamente afastado do grupo até que o responsável vá buscar. Criança doente deve ficar em casa.

O papel da ESCOLA transcende a promoção de um ambiente seguro, deve ser um local privilegiado para promover, manter e educar a sua comunidade sobre saúde física, emocional e segurança, proporcionando responsabilidade e cidadania.

Saiba mais em www.grupocrescersaude.com



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

O Relógio do Juízo Final: Quão Perto Estamos do "Meia-Noite"?

Enquanto os relógios convencionais marcam o ritmo da nossa rotina, existe um cronômetro silencioso, vigiado por mentes brilhantes, que mede algo muito mais profundo: a proximidade da humanidade de sua própria extinção. O Relógio do Juízo Final (ou Doomsday Clock) não marca horas, mas sim o nível de perigo global em que nos encontramos.

Criado em 1947 pelo Boletim dos Cientistas Atômicos — grupo que incluía veteranos do Projeto Manhattan, como Albert Einstein —, o relógio nasceu como um alerta para os perigos das armas nucleares. Hoje, o conselho de cientistas e 15 prêmios Nobel analisam não apenas a ameaça atômica, mas também as mudanças climáticas, tecnologias disruptivas e pandemias.

A "meia-noite" no mostrador representa o colapso total da civilização.



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

90 Segundos para o Fim: O Alerta de 2026

No início deste ano, o anúncio do Boletim trouxe um peso familiar: o relógio permanece na marca mais perigosa de sua história. Nunca estivemos tão perto do abismo. Mas o que mantém os ponteiros travados nessa posição crítica?

- A Sombra Nuclear: Conflitos persistentes e a modernização de arsenais nucleares por potências globais mantêm a tensão em níveis que não se via desde a Guerra Fria.
- Crise Climática: Apesar dos esforços globais, 2025 foi um ano de recordes térmicos, provando que a transição energética ainda caminha a passos lentos perante a urgência da Terra.
- A Ascensão da IA: A desinformação gerada por inteligência artificial e os riscos de sistemas autônomos em campos de batalha entraram de vez no cálculo dos cientistas.

Pode parecer uma metáfora pessimista, mas o Relógio do Juízo Final não serve para prever o futuro — ele serve para mudá-lo. Cada vez que o ponteiro se aproxima da meia-noite, é um chamado aos líderes mundiais e à sociedade civil.
O relógio já se afastou do perigo antes. Em 1991, com o fim da Guerra Fria, ele recuou para confortáveis 17 minutos antes da meia-noite. Isso prova que a ação humana e a diplomacia têm o poder de "atrasar" o tempo.

"O Relógio do Juízo Final não é uma sentença, mas um lembrete de que a tecnologia que criamos para evoluir não deve ser a mesma a nos destruir."
Enquanto você lê este texto, os 90 segundos continuam a ecoar. A pergunta que fica não é "quando o mundo vai acabar", mas sim: o que estamos fazendo agora para empurrar esses ponteiros de volta para a segurança?



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



seção **CULINÁRIA**



Petiscos & Prosa: O Crocante que não pode faltar

Reunir os amigos em casa pede algo que seja prático para quem recebe e irresistível para quem saboreia. Esqueça as frituras que te prendem na cozinha! Nossa sugestão para este mês é um petisco que perfuma a casa inteira e desaparece da travessa em segundos.

Palitinhos de Massa Folhada com Parmesão e Alecrim

Ingredientes (Apenas 4!)

- 1 rolo de massa folhada pronta (comprada resfriada ou congelada)
- 1 gema de ovo (para pincelar)
- 100g de queijo parmesão ralado fino
- Alecrim fresco (ou orégano) a gosto

Passo a Passo

- Prepare a Base: Abra a massa folhada sobre uma superfície lisa. Se ela vier com plástico, use-o para ajudar a não grudar.
- Pincele e Tempere: Pincele toda a superfície da massa com a gema batida. Isso garantirá aquela cor dourada de vitrine de padaria. Salpique o parmesão e as folhas de alecrim por cima.
- Corte: Com uma faca afiada ou cortador de pizza, corte tiras longas de aproximadamente 1,5 cm de largura.
- O Toque Final: Pegue cada tira pelas pontas e gire em sentidos opostos, criando um efeito de espiral (torcidinho).

Dicas de Anfitrião

- O Molho Perfeito: Sirva com uma pequena tigela de geleia de pimenta ou um dip de iogurte com ervas. O contraste do salgado da massa com o agridoce da geleia é um sucesso garantido.
- Bebidas: Esses palitinhos harmonizam perfeitamente com cervejas artesanais mais leves, vinhos brancos gelados ou até um chá gelado com limão e hortelã.

Por que funciona? Você pode deixar os palitos prontos na assadeira antes dos amigos chegarem e colocá-los no forno apenas quando a campainha tocar. Assim, eles são servidos ainda mornos e super crocantes!

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 Infalível Bombom de Travessa

Existem sobremesas que moram no coração dos brasileiros, e o bombom de travessa certamente ocupa o topo da lista. Além de ser uma receita visualmente belíssima para decorar a mesa, ela oferece o equilíbrio perfeito entre o doce do creme e a leve acidez da fruta. É a sobremesa ideal para quem quer impressionar sem passar horas na cozinha.

Ingredientes

Para o Creme Branco:

- 2 latas de leite condensado
- 2 caixinhas de creme de leite (200g cada)
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 200g de leite em pó (opcional, para um sabor mais intenso)

A Fruta:

2 caixas de morangos frescos (limpos e secos) ou 3 uvas verdes sem sementes

Para a Ganache (Cobertura):

- 300g de chocolate meio amargo picado
- 1 caixinha de creme de leite

Modo de Preparo

1. O Creme: Em uma panela, misture o leite condensado, a manteiga e o leite em pó. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até começar a soltar do fundo da panela (ponto de brigadeiro mole). Desligue o fogo e misture as 2 caixinhas de creme de leite até ficar bem homogêneo. Deixe esfriar completamente.
2. A Fruta: É fundamental que os morangos estejam bem secos após a lavagem para não soltarem água na sobremesa. Você pode usá-los inteiros ou cortados ao meio.
3. A Ganache: Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria ou no micro-ondas (parando de 30 em 30 segundos para mexer). Quando estiver fluido, misture o creme de leite até formar um creme brilhante e liso.
4. Montagem: Em um refratário de vidro, despeje o creme branco já frio. Espalhe os morangos (ou uvas) por cima de forma uniforme. Cubra tudo com a ganache de chocolate.
5. Finalização: Leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas. Antes de servir, decore com alguns morangos inteiros ou raspas de chocolate.

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

HRR

Sempre a Seu Lado