HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | 2025

DIVERSIDADES

EDIÇÃO 39
ANO 3

Aline
Clique aqui versão em português

Clique aqui versão em inglês

Clique aqui versão em Espanhol

Capa *Aline Luchi*

WWW.EDITORAHR.COM

HR Magazine, sempre ao seu lado!

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

Site Oficial

www.editorahr.com

Nos Siga no Facebook e Instagram

@editora.hr

Whatsapp

(19) 9 9822-4249

E-Mail

contato.hreditora@gmail.com.br

APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE

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



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

Índice

6 **Editorial**

8 **Apresentação**

10 **Expediente**

12 **Mulher Livre – Um Novo Olhar sobre Autonomia Feminina** – ***Por Aline Luchi***

22 **Conversa no Buteco na HR Magazine - O Dia em que o Silêncio Custou Caro**

24 **O que Fazer se Você é um "Unidos do Sofá"**

26 **Novas Regras do PIX**

28 **Seção AMIGO PET**

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

30 **Casa com Aumigos**

32 **Verdadeiro Amor**

34 **Cães x Prestadores de Serviço**

36 **Seção CULINÁRIA**

38 **Bar de Tacos “Abre Alas”**

40 **Mousse de Limão “Bloco do Prazer”**

42 **Seção DIVERSIDADES**

44 **Borbulhas de Amor**

45 **Caixinhas de Música**

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

Editorial

Bem-vindos à edição mais vibrante e pulsante do ano! Em pleno fevereiro, com o sol a pino e o ritmo do Carnaval a invadir as ruas e os corações, a HR mergulha na celebração da liberdade em todas as suas formas.

Este não é apenas o mês da folia; é o mês em que ressignificamos o que é ser livre. E, como a nossa inspiradora capa com Aline Luchi tão bem ilustra, a Mulher Livre é o norte que queremos trilhar. Um novo olhar sobre a autonomia feminina, sim, mas também um convite a cada um de vocês para se libertar das amarras, das expectativas alheias e abraçar a versão mais autêntica de si mesmo. Que seja a liberdade de pular o dia inteiro no bloco ou a liberdade de curtir o sossego do seu lar.

Que este Carnaval seja um portal para novas descobertas, para o riso fácil e para a certeza de que a maior fantasia é ser você. A equipe da Revista HR deseja a todos uma folia — ou um sossego — repleta de luz, alegria e muita liberdade!
Boa leitura e viva a folia!

Joyce Reis
Editora Chefe

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

Apresentação

Prepare-se para uma viagem inspiradora e cheia de novidades nesta edição vibrante da HR! Mergulhe em conteúdos que celebram a liberdade, a inovação e o bem-estar, tudo pensado para você aproveitar ao máximo este período de sol e festas.

Na nossa capa, temos o prazer de apresentar a fascinante Aline Luchi, que nos convida a uma reflexão profunda sobre a Mulher Livre. Um novo olhar sobre a autonomia feminina, explorando os caminhos da independência e da força em um mundo em constante transformação. As páginas de nossa entrevista revelam inspirações e desafios para todas que buscam protagonismo em suas próprias histórias.

E para você, que já garantiu seu abadá do conforto, nossa seção "Carnaval & Cia" traz o guia perfeito: O que fazer no Carnaval se você é um 'Unidos do Sofá'! Dicas de filmes, séries, maratonas culinárias e tudo para transformar a folia em casa na sua melhor opção de lazer.

Acompanhando as mudanças do nosso dia a dia, desvendamos as Novas Regras do Pix. Tudo o que você precisa saber para manter suas transações seguras e aproveitar as novas funcionalidades que prometem ainda mais praticidade.

Para aquecer o coração e arrancar sorrisos, preparamos uma seleção irresistível de Vídeos de Cãezinhos Formidáveis! Prepare-se para se apaixonar e compartilhar fofura em cada clique.

E para os amantes da boa mesa, nossa Seção Culinária está recheada de receitas práticas e deliciosas, ideais para receber os amigos sem complicação. E se a inspiração visual é o seu forte, não perca a nossa curadoria de Vídeos Geniais – um universo de criatividade em diversas áreas que vai te deixar de queixo caído.

A Revista HR está no ar, pronta para te acompanhar neste verão! Boa leitura!

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

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

Expediente

Jornalista (DRT: 96124/SJ - SP)
DIRETOR DE JORNALISMO E
DIRETOR RESPONSÁVEL
COMENDADOR DOM HELIO REIS

Editora chefe, redatora e Jornalista (DRT 97508/SJ - SP)
JOYCE REIS

Matriz
Campinas - SP

CNPJ
51.712.559/0001-85
Distribuição
Gratuita
Mês e Ano da Publicação
Fevereiro de 2026
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 37
Tipo
Digital
ISSN
2968-7105
ISBN Nº
978-65-981435-6-5
Publicação Por
Editora HR
Instagram e Facebook
@editora.hr
Whatsapp
(19) 9 9822-4249
E-mail
contato.hreditora@gmail.com
site Oficial
www.editorahr.com

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

APOIADORES DA REVISTA HR MAGAZINE

FEBACLA

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

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

Mulher Livre: Um Novo Olhar Sobre Autonomia Feminina

Por Aline Luchi

A ideia da Mulher Livre não nasceu como um projeto. Nasceu de uma inquietação. Ao longo da minha trajetória como psicóloga clínica, observei um padrão que se repetia: mulheres fortes, competentes, independentes — mas emocionalmente sobrecarregadas, inseguras e presas a ciclos de validação.

Muitas haviam conquistado espaço profissional, autonomia financeira e reconhecimento social. Ainda assim, carregavam culpa por se priorizar, medo de abandono e dificuldade em estabelecer limites. A pergunta que começou a ecoar foi simples e profunda: de que adianta conquistar o mundo externo se internamente ainda nos sentimos pequenas? Foi nesse ponto que compreendi que liberdade não é apenas um direito social.

A Mulher Livre não surge da ausência de desafios, mas da decisão consciente de interromper padrões que ferem a própria identidade.
O movimento nasce quando a mulher percebe que não precisa se anular para ser amada, nem se endurecer para ser respeitada. Ele começa dentro. Na coragem de olhar para a própria história, reconhecer dores antigas e transformar consciência em posicionamento.
A Mulher Livre é o resultado desse processo: uma mulher que não negocia sua essência para manter vínculos e que entende que maturidade emocional é a base de toda autonomia.
A construção da Mulher Livre não acontece de uma vez. É um processo. Muitas mulheres acreditam que liberdade significa não depender de ninguém, não sentir medo ou nunca demonstrar fragilidade. Mas liberdade emocional não é ausência de sentimento — é consciência sobre o que se sente.

Ao longo da vida, aprendemos a nos adaptar para sermos aceitas. Silenciamos opiniões, toleramos situações desconfortáveis e confundimos amor com necessidade.

A construção da liberdade começa quando a mulher percebe esses padrões e decide interrompê-los.

Ser livre emocionalmente não é se tornar fria ou distante. É aprender a se posicionar sem culpa.

É dizer “não” quando necessário.

É permanecer em uma relação por escolha, não por medo de ficar sozinha.



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

A mulher empoderada ocupa espaços. A Mulher Livre sustenta quem é dentro deles. Ela entende que autonomia não é afastamento, mas equilíbrio. Não é controle sobre o outro, mas responsabilidade sobre si.

Essa construção exige coragem diária. Exige olhar para dentro, reconhecer fragilidades e transformar consciência em prática.

Liberdade emocional é um exercício constante — e é nessa prática que a mulher se fortalece de forma verdadeira.

A Mulher Livre não nasce pronta. Ela se constrói. É fruto de um processo de consciência, responsabilidade e maturidade emocional. Não se trata de eliminar o medo, mas de não permitir que ele conduza suas escolhas.
A transformação começa quando a mulher decide interromper padrões que a afastam de si mesma. Quando escolhe estabelecer limites, assumir autoria sobre o que sente e sustentar quem é — mesmo quando isso exige coragem.

Como psicóloga clínica, acompanho diariamente mulheres que acreditavam estar presas a ciclos emocionais repetitivos e que descobriram que a liberdade é possível. Não porque o mundo mudou, mas porque elas mudaram a forma de se posicionar diante dele.
A liberdade emocional não é privilégio de poucas. É uma construção acessível a toda mulher que decide crescer internamente.

E quando essa decisão acontece, não há retorno.
Porque a Mulher Livre não volta a caber onde antes se anulava.

CONTATO: @alyneluchi Instagram



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

Free Woman: A New Perspective on Female Autonomy

The idea of the Free Woman wasn't born as a project; it was born from a deep sense of restlessness. Throughout my career as a clinical psychologist, I noticed a repeating pattern: strong, competent, independent women who were, nonetheless, emotionally overwhelmed, insecure, and trapped in cycles of seeking validation.

Many had achieved professional success, financial independence, and social recognition. Yet, they still carried the guilt of prioritizing themselves, the fear of abandonment, and the struggle to set boundaries. A simple yet profound question began to echo: What good is conquering the outside world if we still feel small on the inside?

That was the turning point. I realized that freedom isn't just a social right—it’s an emotional construction. The Free Woman doesn't emerge from an absence of challenges, but from a conscious decision to break the patterns that hurt her identity.
This movement begins when a woman realizes she doesn't have to erase herself to be loved, nor harden herself to be respected. It starts within. It starts with the courage to look at her own story, acknowledge old wounds, and turn awareness into action.

The Free Woman is the result of this process: a woman who won't negotiate her essence just to keep a connection, and who understands that emotional maturity is the foundation of all autonomy.

Becoming a Free Woman doesn't happen overnight. It’s a process. Many women believe that freedom means not depending on anyone, never feeling fear, or never showing weakness. But emotional freedom isn't the absence of feeling—it’s the awareness of what you feel.
Throughout life, we learn to adapt just to be accepted. We silence our opinions, tolerate discomfort, and mistake "need" for "love." Building freedom starts when a woman notices these patterns and decides to stop them.

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

Being emotionally free doesn't mean becoming cold or distant. It means learning to stand your ground without guilt. It’s saying "no" when necessary. It’s staying in a relationship by choice, not out of fear of being alone.
An empowered woman takes up space; a Free Woman owns who she is within that space. She understands that autonomy isn't about isolation—it’s about balance. It’s not about controlling others, but taking responsibility for herself.

This journey requires daily courage. It demands looking inward, recognizing vulnerabilities, and turning self-awareness into practice. Emotional freedom is a constant exercise—and it’s through this practice that a woman finds her true strength.

The Free Woman isn't born ready; she is built. She is the fruit of awareness, responsibility, and emotional maturity. It’s not about eliminating fear, but about refusing to let fear drive her choices.

Transformation begins when a woman decides to break the cycles that pull her away from herself—when she chooses to set boundaries, take ownership of her feelings, and stand tall in her truth, even when it’s hard.
As a clinical psychologist, I work daily with women who thought they were stuck in repetitive emotional loops, only to discover that freedom is possible. Not because the world changed, but because they changed how they stand before the world.

Emotional freedom isn't a privilege for a lucky few. It’s a path available to every woman who decides to grow from the inside out. And once that decision is made, there is no going back.
Because once a woman is truly free, she can no longer fit into the spaces where she used to shrink herself.

ABOUT ME
Aline Luchi is a clinical psychologist, educator, and specialist in integrative mental health. She is the creator of the Free Woman (Mulher Livre) method and author of the book Free Woman. Her work focuses on building female emotional autonomy, promoting self-awareness, affective responsibility, and maturity as the foundation of true freedom.

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

Mujer Libre: Una Nueva Mirada sobre la Autonomía Femenina

A ideia de la Mujer Libre não nació como un proyecto; nació de una inquietud. A lo largo de mi trayectoria como psicóloga clínica, observé un patrón que se repetía: mujeres fuertes, competentes e independientes, pero emocionalmente agotadas, inseguras y atrapadas en ciclos de validación.

Muchas habían conquistado su espacio profesional, autonomía financiera y reconocimiento social. Sin embargo, cargaban con la culpa de priorizarse, el miedo al abandono y la dificultad para poner límites. La pregunta que empezó a resonar fue simple pero profunda: ¿de qué sirve conquistar el mundo exterior si por dentro todavía nos sentimos pequeñas?
Fue en ese punto donde comprendí que la libertad no es solo un derecho social; es una construcción emocional. La Mujer Libre no surge de la ausencia de desafíos, sino de la decisión consciente de interrumpir los patrones que lastiman su propia identidad.

El movimiento nace cuando la mujer se da cuenta de que no necesita anularse para ser amada, ni endurecerse para ser respetada. Empieza por dentro. En el valor de mirar la propia historia, reconocer dolores antiguos y transformar la conciencia en una postura ante la vida.
La Mujer Libre es el resultado de este proceso: una mujer que no negocia su esencia para mantener vínculos y que entiende que la madurez emocional es la base de toda autonomía.
El Camino de la Construcción

La construcción de la Mujer Libre no sucede de un día para otro. Es un proceso. Muchas mujeres creen que la libertad significa no depender de nadie, no sentir miedo o no mostrar nunca fragilidad. Pero la libertad emocional no es la ausencia de sentimientos, sino la conciencia sobre lo que uno siente.

A lo largo de la vida, aprendemos a adaptarnos para ser aceptadas. Silenciamos opiniones, toleramos situaciones incómodas y confundimos el amor con la necesidad. La construcción de la libertad comienza cuando la mujer percibe estos patrones y decide detenerlos.
Ser libre emocionalmente no es volverse fría o distante. Es aprender a plantarse sin culpa. Es decir "no" cuando es necesario. Es quedarse en una relación por elección y no por miedo a la soledad.

La mujer empoderada ocupa espacios; la Mujer Libre sostiene quién es dentro de ellos. Ella entiende que la autonomía no es alejamiento, sino equilibrio. No es control sobre el otro, sino responsabilidad sobre sí misma.

Esta construcción exige valentía diaria. Exige mirar hacia adentro, reconocer las fragilidades y transformar esa conciencia en práctica. La libertad emocional es un ejercicio constante, y es en esa práctica donde la mujer se fortalece de verdad.
La Mujer Libre no nace lista, se construye. Es fruto de un proceso de conciencia, responsabilidad y madurez emocional. No se trata de eliminar el miedo, sino de no permitir que este dirija sus elecciones.

La transformación comienza cuando la mujer decide romper los patrones que la alejan de sí misma. Cuando elige poner límites, hacerse cargo de lo que siente y sostener su verdad, incluso cuando eso requiere coraje.
Como psicóloga clínica, acompaño a diario a mujeres que creían estar atrapadas en ciclos emocionales repetitivos e descubrieron que la libertad es posible. No porque el mundo haya cambiado, sino porque ellas cambiaron su forma de posicionarse ante él.
La libertad emocional no es un privilegio de pocas. Es una construcción al alcance de toda mujer que decide crecer internamente. Y cuando se toma esa decisión, no hay vuelta atrás.
Porque la Mujer Libre ya no encaja donde antes se anulaba.

SOBRE MÍ

Aline Luchi es psicóloga clínica, pedagoga y especialista en salud mental integrativa. Creadora del método Mujer Libre (Mulher Livre) y autora del libro Mujer Libre, desarrolla un trabajo enfocado en la construcción de la autonomía emocional femenina, promoviendo la conciencia, la responsabilidad afectiva y la madurez como base de la verdadera libertad

www.editorahr.com | HR Magazine
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

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

ADQUIRA O SEU
ÚLTIMOS EXEMPLARES
WhatsApp: (19) 99822-4249
R$ 70,00

O CÓDIGO DA INVISIBILIDADE

Novo Livro
Do Comendador
Dom Helio Reis

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



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

Conversa no Buteco da Revista HR

O Dia em que o Silêncio Custou Caro (e Cheirou a Peixe)

Dizem que o hábito faz o monge, mas, no caso do Dr. Arnaldo, o hábito de querer parecer sempre impecável acabou por transformá-lo em uma piada de buffet. Arnaldo é aquele tipo de homem que não caminha, desfila; não fala, dita sentenças. Sua obsessão? A aparência do sucesso.

Tudo aconteceu no jantar de gala da empresa, um evento onde o ego dos diretores costuma ser maior que o prato principal. Arnaldo, em seu terno italiano sob medida, sustentava uma taça de vinho com o dedo mindinho levemente erguido, destilando comentários ácidos sobre a "falta de classe" de quem ousava repetir o canapé.
Foi quando o destino — esse mestre do humor ácido — decidiu intervir.

O Incidente do Salmão Solitário
Ao se servir de uma luxuosa posta de salmão ao molho de ervas, uma lasca generosa, banhada em azeite, decidiu abandonar o garfo e mergulhar... não no prato, mas diretamente na dobra da gravata de seda de Arnaldo.
Ninguém viu. Ou melhor, quase ninguém. Eu vi. O estagiário viu. Mas Arnaldo, mergulhado em um monólogo sobre sua última viagem a Provence, não sentiu o impacto. O pedaço de peixe ficou ali, aninhado como um passageiro clandestino, exalando seu perfume marítimo a poucos centímetros do nariz do nosso protagonista.

O Preço da Pose
Poderíamos ter avisado? Claro. Mas Arnaldo tinha passado a última hora sendo tão condescendente e arrogante que o silêncio da mesa tornou-se um pacto coletivo de vingança silenciosa.

Conforme o salmão esfriava e o azeite começava a criar uma mancha translúcida na seda caríssima, Arnaldo começou a farejar o ar. Ele franziu o cenho, olhou para baixo (sem notar a dobra da gravata) e disparou:

"Vocês sentiram? Parece que a cozinha deste lugar não é tão refinada quanto o letreiro indica. Este cheiro de peixe passado é inaceitável!"
Ele chamou o garçom. Reclamou da higiene do local. Exigiu falar com o gerente. E quanto mais ele gesticulava e gritava sobre "padrões de excelência", mais o pedaço de peixe balançava em seu peito, como se estivesse aplaudindo o espetáculo.

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

A Moral da História

Arnaldo só descobriu o "clandestino" ao chegar em casa e se olhar no espelho do hall. No dia seguinte, o escritório não falava de outra coisa. O homem que se achava acima de qualquer erro passou a noite inteira insultando o mundo por um cheiro que emanava de sua própria roupa.

A lição que ficou para todos nós naquela noite foi clara:

- **A arrogância nos cega**: Quando gastamos energia demais apontando o erro dos outros ou tentando manter uma fachada de perfeição, perdemos a capacidade de olhar para o nosso próprio umbigo (ou para a nossa própria gravata).
- **O mundo é um espelho:** Às vezes, aquilo que mais criticamos no ambiente ao nosso redor é apenas algo que estamos carregando conosco, sem perceber.

No fim das contas, a elegância de Arnaldo ficou na lavanderia, e ele aprendeu que quem muito olha para cima, acaba tropeçando no que carrega no peito.



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

O Que Fazer se Você é um "Unidos do Sofá"

Enquanto milhões de pessoas se fantasiam, compram glitter biodegradável e memorizam o hit do verão, existe um grupo considerável que só consegue pensar em uma coisa: o silêncio. Se para você o som de um tamborim desperta mais vontade de fugir do que de sambar, não se sinta um "estraga-prazeres". Você faz parte do bloco dos que buscam o sagrado direito ao descanso.

Mas, afinal, como aproveitar os cinco dias de folia sem entrar no clima de Carnaval? Aqui estão quatro rotas de fuga para transformar o feriado no seu refúgio particular.

O "Check-in" na Natureza

Se o asfalto está fervendo com os blocos de rua, a solução é trocar o cinza pelo verde. Cidades do interior, estâncias hidrominerais ou pousadas que não promovem eventos carnavalescos são os destinos de ouro.

- A dica: Procure por destinos de turismo de isolamento. Airbnb em áreas rurais ou chalés em montanhas costumam ser o santuário perfeito para ler aquele livro que está na cabeceira há seis meses.

O Festival Particular (Streaming & Jogos)

Se viajar não está nos planos, transforme sua casa em uma zona livre de marchinhas. O Carnaval é a época perfeita para as "maratonas de respeito".

- Cinema em casa: Escolha uma franquia longa (como Senhor dos Anéis ou Harry Potter) ou aquela série de cinco temporadas que todo mundo já viu, menos você.
- Upgrade Digital: Para os gamers, é o momento de finalmente zerar aquele RPG de 80 horas de duração sem a culpa de estar perdendo o sol lá fora.

O Detox Urbano

- Ironicamente, os centros financeiros das grandes cidades (como a região da Av. Paulista em SP ou o Centro do Rio em horários específicos) podem ficar estranhamente calmos enquanto a folia se concentra nos bairros boêmios.
- Aproveite para ir àquele restaurante badalado que costuma ter fila de duas horas ou visite museus e exposições que estarão vazios. Só não esqueça de conferir os esquemas de interdição de trânsito para não ficar preso atrás de um trio elétrico por acidente.

A Arte de Não Fazer Nada (Dolce Far Niente)

O Carnaval é a única época do ano em que o país realmente para. Use isso a seu favor para praticar o ócio criativo. Durma sem despertador, cozinhe uma receita complexa com calma ou simplesmente reorganize seus espaços.

A Regra de Ouro: Não tente "lutar" contra o Carnaval. Se o vizinho ligou o som, use fones com cancelamento de ruído ou coloque sua própria trilha sonora. A resistência gera estresse; a adaptação gera paz.

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

Novas Regras do PIX

O Pix continua sendo a estrela do sistema financeiro brasileiro, mas em 2026 ele está mais "blindado" e inteligente. O Banco Central implementou mudanças significativas, focando especialmente em duas frentes: segurança contra golpes e praticidade para contas recorrentes.

A maior novidade de fevereiro de 2026 é a evolução do Mecanismo Especial de Devolução (MED). Se antes era difícil recuperar o dinheiro após um golpe, as novas regras agilizam o processo:

- **Rastreio em Camadas:** Agora, o sistema consegue rastrear o dinheiro para além da primeira conta de destino. Se o golpista transferir o valor para outras contas (as famosas "contas laranjas"), o bloqueio pode ser feito em cascata.
- **Botão de Contestação:** Todas as instituições são obrigadas a oferecer um botão direto no aplicativo para denunciar fraudes. Isso elimina a necessidade de ligar para o SAC e perder tempo precioso.
- **Bloqueio Automático:** Contas com histórico suspeito ou marcadas como fraude na base de dados do Banco Central podem ter valores bloqueados preventivamente assim que recebem um Pix duvidoso.

Pix Automático: O fim do Boleto e do Débito Automático?

Lançado oficialmente no segundo semestre de 2025 e agora totalmente consolidado, o Pix Automático mudou a forma como pagamos contas fixas (luz, água, academia, streaming).

- **Adesão Única:** Você autoriza uma vez pelo app do banco, e o débito acontece todo mês sem que você precise ler um QR Code ou digitar código de barras.
- **Gratuidade para PF:** O serviço é totalmente gratuito para pessoas físicas.
- **Controle do Usuário:** Diferente do débito automático tradicional, no Pix Automático você pode estabelecer um limite máximo por parcela ou cancelar a recorrência a qualquer momento, com apenas um clique no app.



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



Monitoramento e Chaves

Para evitar confusões e aumentar a transparência:

- **Chaves de E-mail:** Desde abril de 2025, as chaves Pix de e-mail não podem mais trocar de titularidade. Se o e-mail mudar de dono, a chave precisa ser excluída e recriada.
- **Limites Noturnos:** Continuam valendo os limites padrão de R$ 1.000,00 entre 20h e 06h (ou 22h e 06h, se você ajustar), mas agora com maior rigor na análise de dispositivos "não cadastrados".

Atenção: O Banco Central e a Receita Federal esclareceram que não existe nova taxação para o Pix de pessoas físicas. As mudanças na declaração de dados (e-Financeira) servem apenas para o Fisco monitorar grandes movimentações, com limites que foram até afrouxados (só acima de R$ 5 mil mensais para PF).

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

seção **AMIGO PET**

CASAS COM AUMIGOS

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

VERDADEIRO AMOR



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

CÃES X PRESTADORES DE SERVIÇO

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 LPDA





Bar de Tacos "Abre-Alas"

A ideia é colocar tudo em bowls coloridos no centro da mesa e deixar os amigos se servirem.

O que você vai precisar:

- A Base: 2 pacotes de Tortilhas de milho ou trigo (aquelas prontas, tipo Rap10 ou nachos rígidos).
- A Proteína: 500g de carne moída ou sobrecoxa de frango picadinha (refogada com cebola, alho e páprica).
- O Frescor (Pico de Gallo): 3 tomates picados, 1 cebola roxa picada, coentro (ou salsa) e muito limão.
- O Cremoso: 2 abacates maduros amassados com sal e limão (Guacamole simples).
- O Toque Especial: Milho cozido, queijo ralado e fatias de pimenta dedo-de-moça (sem semente).

Modo de Preparo "Vapt-Vupt":

1. Refogue a proteína: Deixe a carne ou o frango bem temperadinho e seco (sem muito caldo para não amolecer a massa).
2. Prepare os acompanhamentos: Pique o tomate e a cebola, amasse o abacate e coloque cada um em uma tigela diferente.
3. Aqueça as tortilhas: Passe as tortilhas rapidamente em uma frigideira quente (30 segundos de cada lado) pouco antes dos amigos chegarem e coloque-as em um cesto forrado com pano de prato para manter o calor.
4. Monte o cenário: Espalhe os bowls pela mesa com colheres individuais. Adicione gomos de limão para os amigos espremerem por cima.

Bônus: Drink "Lança-Perfume" (Sem álcool ou com Gin)

Em uma jarra com muito gelo, misture:

- 500ml de água tônica ou água com gás.
- Suco de 2 limões sicilianos.
- Fatias de morango e folhas de hortelã.
- (Opcional: 1 dose de Gin por copo).

Dica de Anfitriã: Use pratos e copos descartáveis biodegradáveis e coloridos. Carnaval é dia de alegria, não de lavar louça!

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

Mousse de Limão "Bloco do Prazer"

Ingredientes:

- A Mousse: 1 lata de leite condensado, 1 caixinha de creme de leite e suco de 3 a 4 limões taiti (depende do quanto você gosta de azedinho).
- A Crocância: 1 pacote de biscoito tipo Maria ou Maizena triturado (opcional).
- O Toque Tropical: Frutas picadas para decorar (manga, morango ou kiwi) e raspas de limão.

Modo de Preparo:

1. Bata a Mousse: No liquidificador (ou usando um batedor de arame), misture o leite condensado e o creme de leite. Vá adicionando o suco de limão aos poucos e batendo até a mistura ganhar consistência e engrossar.
2. Monte os Copinhos: * No fundo de cada copinho, coloque uma camada fina do biscoito triturado (para fazer uma base tipo tortinha).
    - Preencha com a mousse de limão.
3. Finalize: Coloque as frutas picadas por cima para dar cor e jogue as raspas de limão para perfumar.
4. Gele: Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

Por que essa sobremesa é perfeita?

- Visual: As frutas coloridas por cima fazem a sobremesa brilhar na mesa.
- Sem Louça: Servindo em copinhos descartáveis transparentes, você mantém a estética e não tem trabalho depois.
- Refrescante: O limão limpa o paladar depois dos temperos dos tacos.

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





BORBULHAS DE AMOR

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

Caixinhas de Música

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

REVISTA

HRR

Sempre a Seu Lado