HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA | 2026

DIVERSIDADES

REVISTA HR

EDIÇÃO 38
ANO 3

Dra. Ivalda
Clique aqui versão em português

Clique aqui versão em inglês

Clique aqui versão em Espanhol



Capa *Dra. Ivalda Aleixo*

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 **Dra. Ivalda Aleixo - Sua Trajetória na Segurança Pública**

24 **Chris Praia Grande São Paulo: Tradição, Segurança e Compromisso Social**

26 **Conversa no Boteco da Revista HR**

28 **Moda e Beleza no Carnaval 2026**

30 **Seção AMIGO PET**

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

32 **Uma Bike e a Diversão com meus Melhores Amigos**

34 **A Energia de um Pastor Belga Malinois**

36 **O Puro Amor de um PET**

38 **Seção VIAGEM E TURISMO**

40 **Colômbia: Um Destino Completo**

44 **Seção DIVERSIDADES**

46 **Jogos Olimpicos de Inverno**

47 **A Evolução do Mustang**

48 **40 Passeios Gratuitos em São Paulo**

49 **Esquadrilha da Fumaça**

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

Editorial

Nesta edição da HR Magazine, temos a honra de trazer em nossa capa uma figura que personifica a coragem, a inteligência estratégica e, acima de tudo, o compromisso inabalável com a vida: a Dra. Ivalda Aleixo, Delegada de Polícia e Diretora do Departamento de Homicídios e de Proteção à Pessoa (DHPP) de São Paulo.

Falar de gestão e liderança em recursos humanos muitas vezes nos remete ao ambiente corporativo tradicional. No entanto, ao olharmos para a trajetória de 30 anos da Dra. Ivalda na Segurança Pública, somos confrontados com uma lição de liderança em seu estado mais puro e desafiador.

À frente de um dos departamentos mais sensíveis e vitais do país, ela demonstra que a eficiência operacional — baseada em tecnologia e inteligência — só alcança seu potencial máximo quando guiada por um olhar humanizado.

A entrevista de capa desta edição mergulha no "Panorama da Violência Doméstica no Brasil", um tema que, embora árduo, é urgente para todos os setores da sociedade, inclusive o corporativo. A Dra. Ivalda nos lembra que a violência não escolhe classe social ou nível de escolaridade; ela é um problema coletivo que exige uma rede de apoio ativa.

Dra. Ivalda Aleixo é a prova de que é possível gerir crises extremas sem perder a empatia. Sua gestão no DHPP é um exemplo de como a justiça humanitária — aquela que "segura a mão antes da queda" — pode ser aplicada na busca pela verdade e na preservação da dignidade humana.

Convidamos você a se inspirar com esta trajetória de dedicação à causa pública. Que possamos aprender com a Dra. Ivalda que liderar é, antes de tudo, proteger e servir, rompendo silêncios e construindo caminhos de esperança.

Boa leitura.

Joyce Reis
Editora Chefe

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

Conversamos com a figura que se tornou o maior símbolo de gestão humanizada e impacto comunitário da atualidade. Chris da Praia Grande - SP, sobre como preservar a essência das tradições locais enquanto se inova em segurança e projetos sociais que estão mudando a realidade da Baixada.

- Fofura em Alta Resolução: Um espaço inteiramente dedicado aos nossos companheiros de quatro patas. Porque eles também merecem os holofotes!
- Descubra a Colômbia: Preparamos um guia completo por um dos destinos mais vibrantes e coloridos da América Latina. Prepare o passaporte.
- Espaço Diversidade: Uma curadoria especial de vídeos de tirar o fôlego, celebrando a pluralidade e a inclusão em todas as suas formas.

Prepare o seu café, escolha o seu lugar favorito e aproveite cada página. A HR Magazine foi feita para inspirar a sua melhor versão.

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

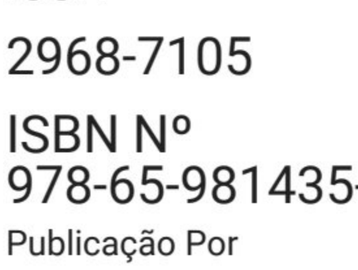
Expediente

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 38
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

GUSTATRIP
Destinos inspiradores ao seu alcance
(11)91354-1306

FEBACLA

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

Prêmio Cláudia

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

Dra. Ivalda Aleixo - Sua trajetória na Segurança Pública

Ivalda Aleixo, delegada de polícia há 30 anos, com trajetória dedicada à segurança pública e com experiência na investigação aliada a tecnologia, inteligência e atualmente, à investigação de crimes contra a vida. Atualmente atuo no Departamento de Homicídios e de Proteção à Pessoa (DHPP), onde lidamos diariamente com as consequências mais extremas da violência, muitas vezes precedidas por um longo histórico de violência, abusos sexuais na infância e adolescência, discriminações, preconceitos e vulnerabilidades sociais.

Minha atuação sempre esteve pautada na defesa da vida e da dignidade da pessoa, na busca pela verdade e na justiça, sem perder a humanidade, atuando de forma acolhedora, escutando e buscando a prevenção de outros crimes.

Panorama da Violência Doméstica atualmente no Brasil

A violência doméstica no Brasil continua sendo um fenômeno grave e estrutural. O que temos observado não é exatamente uma mudança radical no perfil dos agressores, mas sim um avanço, **ainda insuficiente, na coragem das mulheres em denunciar**.

Hoje, há mais informação, mais campanhas e uma rede de apoio mais visível. Isso faz com que casos que antes ficavam restritos ao ambiente doméstico passem a chegar às delegacias. No entanto, os números mostram que ainda estamos longe de uma realidade segura. Muitos feminicídios poderiam ter sido evitados se a violência inicial tivesse sido interrompida a tempo.



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

Os principais obstáculos para a denúncia ainda são **o medo, a dependência emocional e financeira, a culpa, a vergonha** e a esperança de que o agressor irá mudar. Soma-se a isso o receio de não ser acreditada ou de sofrer retaliações após o registro da ocorrência. Por isso, é fundamental reforçar: nenhuma forma de violência é aceitável, e procurar ajuda logo nos primeiros sinais pode salvar vidas.

Identificação do Início da Violência

A violência raramente começa com agressões físicas. Ela costuma se manifestar de forma **sutil e progressiva**: controle excessivo, ciúmes disfarçados de cuidado, isolamento da família e dos amigos, humilhações, chantagem emocional e controle financeiro.

Costumamos dizer que o "início do fim" ocorre quando a mulher passa a anular sua própria identidade para evitar conflitos. Se há medo de expressar opiniões, de sair de casa ou de contrariar o parceiro, esse é um sinal claro de alerta.

O Ciclo da Violência

O ciclo da violência, tensão, agressão e "lua de mel", é extremamente real. A fase da chamada "lua de mel" é a mais perigosa, pois cria a ilusão de arrependimento e mudança do agressor. Romper esse ciclo exige informação, apoio da família, amigos e intervenção do Estado. É fundamental que a mulher compreenda que promessas não interrompem ciclos, apenas atitudes concretas e proteção efetiva.

Perfil do Agressor

Não existe um perfil único. O agressor de mulheres está presente em todas as classes sociais, níveis de escolaridade, profissões e contextos culturais.

A violência doméstica não é um problema de pobreza ou ignorância, mas de poder, controle e desigualdade de gênero.

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

Segurança Pública e a Lei Maria da Penha

A Lei Maria da Penha é, de fato, uma das legislações mais avançadas do mundo. O grande desafio está na aplicação uniforme e estruturada em todos os municípios.

Faltam investimentos, equipes multidisciplinares, delegacias especializadas em número suficiente e integração plena entre polícia, Judiciário, Ministério Público e assistência social.

Medidas Protetivas

A medida protetiva não é “apenas um papel”. Ela é um instrumento legal poderoso, que permite atuação rápida da polícia e do Judiciário.

Um recado que deixo para mulheres é : não minimizem a violência e não enfrentem o risco sozinhas. Informar qualquer descumprimento da medida é essencial para preservar a própria vida.

Delegacias Especializadas e Acolhimento Humanizado

O acolhimento humanizado nas Delegacias de Defesa da Mulher é fundamental para evitar a revitimização institucional.

A mulher precisa ser ouvida sem julgamento, com respeito, empatia e segurança. Ela precisa se sentir ouvida e acolhida. Quando o Estado acolhe e age, a vítima encontra força para seguir adiante e romper o ciclo da violência.

Impacto Social e Prevenção

O enfrentamento ao Feminicídio passa, necessariamente, pela educação de nossos meninas e meninas, pela discussão saudável sobre direitos, submissão, consentimento, masculinidade, respeito, empatia e resolução não violenta de conflitos.

Prevenir é sempre mais eficaz e mais humano do que punir depois da tragédia.

Rede de Apoio

A polícia é fundamental, mas não consegue e nem pode atuar sozinha. Família, amigos, vizinhos, colegas de trabalho e a comunidade têm papel decisivo. Muitas mulheres só conseguem denunciar quando alguém estende a mão.

Precisamos romper o silêncio social. Ignorar gritos, sinais ou pedidos de ajuda é, muitas vezes, permitir que a violência continue.

Ser um cidadão ativo é compreender que violência doméstica não é problema privado, é um problema coletivo.

Mensagem de Esperança

Às mulheres que hoje se sentem presas em um ciclo de medo, deixo uma mensagem clara: vocês não estão sozinhas e não são culpadas.

Existe saída, existe proteção e existe uma rede pronta para ajudar. A vida de vocês importa.

O Disque 180 funciona 24 horas, de forma gratuita e sigilosa. Procurar uma delegacia e registrar a ocorrência é um passo difícil, mas pode ser o passo que salva sua vida. Justiça humanitária é aquela que segura a mão antes da queda, que escuta antes do grito final, que escolhe proteger, acolhe sem julgar e age para preservar vidas.

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

Dr. Ivalda Aleixo - Her Career in Public Safety

Ivalda Aleixo has been a police chief (delegada de polícia) for 30 years, with a career dedicated to public safety and expertise in investigations combined with technology, intelligence, and currently, the investigation of crimes against life. I currently serve at the Department of Homicides and Personal Protection (DHPP), where we deal daily with the most extreme consequences of violence—often preceded by a long history of violence, childhood and adolescent sexual abuse, discrimination, prejudice, and social vulnerabilities.

My work has always been guided by the defense of life and human dignity, the pursuit of truth, and justice—all while maintaining humanity by acting with compassion, listening, and seeking the prevention of further crimes.

Current Overview of Domestic Violence in Brazil

Domestic violence in Brazil remains a grave and structural phenomenon. What we have observed is not necessarily a radical change in the profile of aggressors, but rather an advance —albeit still insufficient—in women's courage to report these crimes.

Today, there is more information, more campaigns, and a more visible support network. This allows cases that were previously restricted to the domestic environment to reach police stations. However, the numbers show we are still far from a safe reality. Many femicides could have been avoided if the initial violence had been interrupted in time.

The main obstacles to reporting remain fear, emotional and financial dependence, guilt, shame, and the hope that the aggressor will change. Added to this is the fear of not being believed or suffering retaliation after filing a report. Therefore, it is essential to reinforce: no form of violence is acceptable, and seeking help at the first signs can save lives.

Identifying the Onset of Violence

Violence rarely begins with physical aggression. It usually manifests in subtle and progressive ways: excessive control, jealousy disguised as care, isolation from family and friends, humiliation, emotional blackmail, and financial control.

We often say the "beginning of the end" occurs when a woman begins to nullify her own identity to avoid conflict. If there is fear of expressing opinions, leaving the house, or disagreeing with a partner, this is a clear warning sign.

The Cycle of Violence

The cycle of violence—tension, aggression, and the "honeymoon" phase—is extremely real. The "honeymoon" phase is the most dangerous, as it creates the illusion of remorse and change in the aggressor. Breaking this cycle requires information, support from family and friends, and State intervention. It is fundamental for a woman to understand that promises do not stop cycles; only concrete actions and effective protection do.

Profile of the Aggressor

There is no single profile. Those who abuse women are present in all social classes, educational levels, professions, and cultural contexts. Domestic violence is not a problem of poverty or ignorance, but of power, control, and gender inequality.

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

Public Safety and the Maria da Penha Law

The Maria da Penha Law is, in fact, one of the most advanced legislations in the world. The great challenge lies in its uniform and structured application across all municipalities. There is a lack of investment, multidisciplinary teams, a sufficient number of specialized police stations, and full integration between the police, the Judiciary, the Public Prosecutor's Office, and social assistance services.

Protective Measures

A protective order is not "just a piece of paper." It is a powerful legal instrument that allows for rapid action by the police and the Judiciary. My message to women is: do not minimize violence and do not face the risk alone. Reporting any violation of a protective order is essential to preserving your life.

Specialized Police Stations and Humanized Care

Humanized care in Women's Defense Stations (DDM) is fundamental to avoiding institutional revictimization. A woman needs to be heard without judgment, with respect, empathy, and safety. When the State welcomes and acts, the victim finds the strength to move forward and break the cycle of violence.

Social Impact and Prevention

Combating femicide necessarily involves the education of our boys and girls, healthy discussions about rights, submission, consent, masculinity, respect, empathy, and non-violent conflict resolution. Prevention is always more effective and more humane than punishment after a tragedy.

Support Network

The police are fundamental, but they cannot and should not act alone. Family, friends, neighbors, coworkers, and the community play a decisive role. Many women are only able to report when someone reaches out a hand.

We must break the social silence. Ignoring screams, signs, or pleas for help is often allowing the violence to continue. Being an active citizen means understanding that domestic violence is not a private problem; it is a collective one.

A Message of Hope

To the women who feel trapped in a cycle of fear today, I leave a clear message: you are not alone, and you are not to blame. There is a way out, there is protection, and there is a network ready to help. Your life matters.

The 180 Hotline operates 24 hours a day, for free and confidentially. Going to a police station and filing a report is a difficult step, but it may be the step that saves your life.

Humanitarian justice is that which holds a hand before the fall, listens before the final cry, chooses to protect, welcomes without judgment, and acts to preserve lives.

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

Dra. Ivalda Aleixo - Su trayectoria en la Seguridad Pública

Ivalda Aleixo es delegada de policía desde hace 30 años, con una trayectoria dedicada a la seguridad pública y experiencia en investigación aliada a la tecnología, la inteligencia y, actualmente, a la investigación de delitos contra la vida. Actualmente me desempeño en el Departamento de Homicidios y de Protección a la Persona (DHPP), donde lidiamos a diario con las consecuencias más extremas de la violencia, a menudo precedidas por un largo historial de abusos, violencia sexual en la infancia y adolescencia, discriminación, prejuicios y vulnerabilidades sociales.
Mi actuación siempre ha estado basada en la defensa de la vida y de la dignidad de la persona, en la búsqueda de la verdad y la justicia, sin perder la humanidad, actuando de forma acogedora, escuchando y buscando la prevención de otros delitos.

Panorama de la Violencia Doméstica actualmente en Brasil
La violencia doméstica en Brasil sigue siendo un fenómeno grave y estructural. Lo que hemos observado no es exactamente un cambio radical en el perfil de los agresores, sino un avance —aún insuficiente— en la valentía de las mujeres para denunciar.
Hoy existe más información, más campañas y una red de apoyo más visible. Esto hace que casos que antes quedaban restringidos al ámbito doméstico comiencen a llegar a las delegaciones. Sin embargo, las cifras muestran que todavía estamos lejos de una realidad segura. Muchos feminicidios podrían haberse evitado si la violencia inicial se hubiera interrumpido a tiempo.
Los principales obstáculos para la denuncia siguen siendo el miedo, la dependencia emocional y financiera, la culpa, la vergüenza y la esperanza de que el agresor cambie. A esto se suma el temor a no ser creída o a sufrir represalias tras registrar la denuncia. Por ello, es fundamental reforzar: ninguna forma de violencia es aceptable, y buscar ayuda ante las primeras señales puede salvar vidas.

Identificación del Inicio de la Violencia
La violencia rara vez comienza con agresiones físicas. Suele manifestarse de forma sutil y progresiva: control excesivo, celos disfrazados de cuidado, aislamiento de la familia y amigos, humillaciones, chantaje emocional y control financiero.
Solemos decir que el "inicio del fin" ocurre cuando la mujer comienza a anular su propia identidad para evitar conflictos. Si hay miedo a expresar opiniones, a salir de casa o a contradecir a la pareja, esa es una clara señal de alerta.

El Ciclo de la Violencia
El ciclo de la violencia —tensión, agresión y "luna de miel"— es extremadamente real. La fase de la llamada "luna de miel" es la más peligrosa, pues crea la ilusión de arrepentimiento y cambio del agresor. Romper este ciclo exige información, apoyo de la familia y amigos, e intervención del Estado. Es fundamental que la mujer comprenda que las promesas no interrumpen ciclos; solo las actitudes concretas y la protección efectiva lo hacen.

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

Perfil del Agresor
No existe un perfil único. El agresor de mujeres está presente en todas las clases sociales, niveles de escolaridad, profesiones y contextos culturales. La violencia doméstica no es un problema de pobreza o ignorancia, sino de poder, control y desigualdad de género.

Seguridad Pública y la Ley Maria da Penha
La Ley Maria da Penha es, de hecho, una de las legislaciones más avanzadas del mundo. El gran desafío reside en su aplicación uniforme y estructurada en todos los municipios. Faltan inversiones, equipos multidisciplinarios, delegaciones especializadas en número suficiente e integración plena entre la policía, el Poder Judicial, el Ministerio Público y la asistencia social.

Medidas Cautelares de Protección
La medida de protección no es "solo un papel". Es un instrumento legal poderoso que permite la actuación rápida de la policía y del Poder Judicial. El mensaje que dejo a las mujeres es: no minimicen la violencia y no enfrenten el riesgo solas. Informar cualquier incumplimiento de la medida es esencial para preservar la propia vida.

Delegaciones Especializadas y Acogida Humanizada
La acogida humanizada en las Delegaciones de Defensa de la Mujer (DDM) es fundamental para evitar la revictimización institucional. La mujer necesita ser escuchada sin juicios, con respeto, empatía y seguridad. Cuando el Estado acoge y actúa, la víctima encuentra fuerzas para seguir adelante y romper el ciclo de la violencia.

Impacto Social y Prevención
El enfrentamiento al feminicidio pasa, necesariamente, por la educación de nuestros niños y niñas, por la discusión saludable sobre derechos, sumisión, consentimiento, masculinidad, respeto, empatía y resolución no violenta de conflictos. Prevenir es siempre más eficaz y más humano que castigar después de la tragedia.

Red de Apoyo
La policía es fundamental, pero no puede ni debe actuar sola. La familia, amigos, vecinos, colegas de trabajo y la comunidad tienen un papel decisivo. Muchas mujeres solo logran denunciar cuando alguien les tiende la mano.
Necesitamos romper el silencio social. Ignorar gritos, señales o pedidos de ayuda es, muchas veces, permitir que la violencia continúe. Ser un ciudadano activo es comprender que la violencia doméstica no es un problema privado, es un problema colectivo.

Mensaje de Esperanza
A las mujeres que hoy se sienten atrapadas en un ciclo de miedo, les dejo un mensaje claro: no están solas y no son culpables. Existe una salida, existe protección y existe una red lista para ayudar. Sus vidas importan.
La Línea 180 funciona las 24 horas, de forma gratuita y confidencial. Acudir a una delegación y registrar la denuncia es un paso difícil, pero puede ser el paso que salve su vida.
La justicia humanitaria es aquella que sostiene la mano antes de la caída, que escucha antes del grito final, que elige proteger, acoge sin juzgar y actúa para preservar vidas.

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
ÚLTIMOS EXEMPLARES
WhatsApp: (19) 99822-4249

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

Chris Praia Grande São Paulo: Tradição, Segurança e Compromisso Social

Existem trajetórias que se destacam pela capacidade de unir mundos diferentes em prol de um objetivo comum: o bem-estar coletivo. Chris, 47 anos, mãe de dois filhos e casada, é uma dessas figuras. Com uma história que atravessa gerações e bairros da capital paulista até chegar ao litoral, ela hoje é uma voz ativa na construção de uma Praia Grande mais segura e justa.

Um Legado de Raízes Fortes

Natural de São Paulo e com passagens marcantes pelo Ipiranga, Vila Carrão e Ponte Rasa, Chris carrega um mosaico cultural em seu DNA. Sua herança é o encontro de duas ancestralidades poderosas: a ascendência cigana por parte de pai e a quarta geração japonesa por parte de mãe.

A ligação com a Praia Grande não é recente; é hereditária. Seus avós já atuavam na região quando esta ainda pertencia a São Vicente — ele como pescador e corretor, ela como costureira. Há uma década, Chris escolheu o litoral para viver, honrando o passado de sua família e investindo no futuro da cidade.

Da Criatividade ao Rigor Acadêmico

Com uma mente inquieta e dedicada ao estudo, Chris construiu uma carreira sólida e diversificada. Atuou por 7 anos no setor bancário e dedicou 18 anos ao Design de Interiores, profissão que consolidou após formações em Administração de Marketing, Técnico em Edificações e Artes Visuais.

Atualmente, sua busca por conhecimento voltou-se para as estruturas fundamentais da sociedade. Chris dedica-se aos estudos de Serviço Social e Tecnologia em Criminologia, áreas que complementam sua formação como Psicanalista e sua especialização em Psicopatologia Forense. Esse arsenal acadêmico é a base para sua atuação técnica e humanizada nas causas que abraça.



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

Liderança e Vigilância Comunitária

A vocação para o voluntariado sempre esteve presente. Em São Paulo, atuou na causa animal como secretária da ONG Projeto CEL (Casa Esperança e Liberdade). Na Praia Grande, essa energia transformou-se em participação cívica e política:

Educação: Foi Conselheira de Alimentação Escolar por quatro anos, fiscalizando rigorosamente a merenda nas escolas municipais.

Segurança: Atualmente, é Diretora Social do CONSEG SUL (Conselho Comunitário de Segurança) e voluntária ativa no PVS (Programa Vizinhança Solidária) da Polícia Militar.

Política: Ocupa a posição de vereadora suplente pelo PSD, levando as demandas da comunidade para a esfera legislativa.

No Coração da Cidade

No dia a dia, Chris transita entre o comércio e a comunicação. É comerciante na Peixaria Praia Grande, mantendo viva a tradição local, e atua como diretora da TV Praia Grande SP, onde ajuda a dar visibilidade aos fatos e pessoas da região. Membro da AMORC (Ordem Rosa Cruz), ela pauta sua vida pela ética e pelo desenvolvimento humano.

Chris é a prova de que a dedicação à família, o respeito aos antepassados e o estudo contínuo são os pilares para uma liderança feminina notável e multifacetada.





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

Conversa no Buteco da Revista HR

O Triunfo da Inteligência (Não Tão) Artificial

Dizem que a tecnologia veio para nos libertar. Se for verdade, eu gostaria de saber em qual cela fui esquecido.

Tudo começou com a minha nova "cafeteira inteligente". O anúncio prometia que ela aprenderia meus hábitos. E aprendeu: ela descobriu que eu sou um refém da cafeína e decidiu usar isso como moeda de troca política. Na terça-feira passada, às 7h da manhã, o visor brilhava com uma mensagem fria: "Atualização de firmware necessária. Tempo estimado: 12 minutos".

Enquanto eu encarava o eletrodoméstico com o olhar de quem estava pronto para cometer um "eletrodoméstico-cídio", recebi uma notificação no celular. Era o meu relógio me parabenizando: "Você teve uma noite de sono excelente! Que tal uma corrida?".

É fascinante a ironia do cotidiano moderno. Eu, um ser humano biológico com milhões de anos de evolução, estava sendo impedido de tomar café por um software, enquanto um pedaço de borracha no meu pulso tentava me convencer de que eu era o Usain Bolt, apesar de eu não conseguir encontrar o chinelo esquerdo.

A Saga do Mercado

Decidi que precisava sair de casa. Fui ao mercado "autônomo" — aquele onde você entra, pega o que quer e a mágica do capitalismo retira o dinheiro da sua conta sem que você sinta a dor do toque físico.

Parei diante da prateleira de iogurtes orgânicos, tentando decidir entre "Frutas Silvestres" e "Gratidão Vegana". Foi quando o sensor de presença falhou. As luzes do corredor se apagaram. Lá estava eu, no escuro, segurando um pote de iogurte de 25 reais, enquanto uma voz metálica repetia no teto: "Por favor, mova-se para ser identificado".

Comecei a fazer polichinelos no escuro para que a luz voltasse. Imagine a cena: um homem adulto, em jejum (graças à cafeteira), saltitando num corredor de laticínios para provar a um computador que ele ainda existe.

O Veredito

Voltei para casa e a cafeteira finalmente tinha terminado a atualização. Mas, em um último ato de ironia suprema, ela enviou uma mensagem para o meu e-mail: "Vimos que você não usou a máquina no horário habitual. Está tudo bem com sua saúde?".

Não respondi. Tenho medo de que, se eu for sincero, ela bloqueie a torradeira por precaução.

No fim das contas, a vida moderna é isso: uma sucessão de dispositivos altamente inteligentes tentando gerenciar a vida de pessoas que só queriam um café preto e o direito de ficar sentadas em silêncio.

Nota do autor: Se você está lendo isso em um tablet, cuidado. Ele sabe que você não lavou a 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.

Moda & Beleza no Carnaval 2026: A Festa é Sua, o Look Também!

O Carnaval de 2026 chega com a promessa de ser um dos mais vibrantes e personalizados dos últimos tempos. Esqueça as fantasias prontas e mergulhe na arte da customização e da mistura de tendências. Seu corpo é a tela, e a folia, a inspiração!

Neon: Acenda a Passarela do Bloco

O neon, que já deu as caras nas últimas temporadas, volta com força total, mas de forma mais estratégica. Pense em:

Detalhes Luminosos: Uma blusa básica ganha vida com uma saia ou short em tecido neon vibrante.

Acessórios Pontuais: Bolsas, tiaras e óculos neon são o toque perfeito para um look mais neutro.

Mix & Match: Combine um top neon com peças metalizadas ou transparentes para um contraste interessante.

Metalizados: Brilhe Mais que o Sol de Fevereiro

O dourado, prateado e bronze continuam reinando, mas agora com texturas e volumes variados.

Tecidos Fluídos: Saias plissadas ou vestidos leves em tecidos metalizados criam movimento e muito brilho.

Franjas e Lantejoulas: Aplique franjas metalizadas em shorts jeans ou um colete. As lantejoulas grandes e holográficas também estão super em alta!

Customização Fácil: Transforme uma camiseta velha em um show de luzes costurando (ou colando, para os menos habilidosos!) retalhos de tecidos metalizados em formas geométricas.



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

Transparências: O Jogo do Esconde-Não-Esconde

As transparências chegam com uma pegada mais sofisticada e divertida.

Sobreposições Criativas: Use um body ou biquíni colorido por baixo de uma saia ou vestido longo de tule transparente.

Detalhes Estratégicos: Mangas bufantes em tule, recortes transparentes em macacões ou uma camisa de organza por cima de um top de paetês são pura tendência.

Rendas e Telas: Peças com tela arrastão (mais grossa) ou renda são ótimas para criar texturas e permitir a ventilação.

Acessórios que Salvam a Folia (e o Celular!)

Os acessórios são os grandes aliados para elevar o look e garantir a praticidade.

Tiaras Statement: Esqueça as tiaras discretas. Invista em modelos grandes, com flores gigantes, pedrarias exuberantes, penas ou até miniaturas de blocos. A ideia é que a tiara seja a coroa da sua fantasia!

Pochetes Funcionais e Estilosas: A pochete deixou de ser item de "tio do churrasco" e virou must-have. Escolha modelos metalizados, com glitter, neon ou texturas diferentes. A palavra-chave é funcionalidade sem perder o estilo – afinal, você precisa ter as mãos livres para sambar e carregar sua água.

Body Chains e Cintos: Correntes para o corpo (body chains) e cintos com fivelas chamativas adicionam um toque de glamour e podem ajudar a delinear a silhueta, especialmente com peças mais soltas ou transparentes.

O segredo é misturar! Pegue aquele shorts jeans antigo, corte-o, desfie a barra, aplique lantejoulas ou tinta neon. Uma camiseta branca pode virar uma tela para pedrarias, fitas de cetim coloridas ou recortes estratégicos. Use sua imaginação e não tenha medo de exagerar!



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



seção **AMIGO PET**


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

Uma Bike e a diversão com meus melhores amigos

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 ENERGIA DE UM PASTOR BELGA MALINOIS

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 PURO AMOR DE UM PET

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

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

seção VIAGEM E TURISMO

COLÔMBIA

Colômbia: Um Destino Completo para Encantar em Qualquer Roteiro

A Colômbia é um daqueles destinos que surpreendem logo no primeiro contato. Vibrante, acolhedora e cheia de contrastes, ela combina história, cultura, natureza exuberante, praias caribenhas e uma gastronomia rica em sabores e tradições.

Cada vez mais presente nos roteiros dos brasileiros, o país se destaca também pela facilidade: não é necessário visto para turistas do Brasil, e o voo de São Paulo para Bogotá dura, em média, 6 a 8 horas. Um convite irresistível para quem busca experiências completas em uma única viagem.
A capital colombiana é o ponto de partida ideal para explorar o país. Rica em cultura e história, Bogotá encanta logo nos primeiros passeios.

O charmoso bairro La Candelaria reúne ruas coloridas, casarões coloniais, cafés e uma atmosfera histórica única. É ali que estão alguns dos principais cartões-postais da cidade, como a Plaza de Bolívar, a imponente Catedral Primada de Bogotá e a Capilla del Sagrario, do século XVII.

Para quem deseja uma vista panorâmica de tirar o fôlego, o Cerro Monserrate é parada obrigatória. Localizado a 3.200 metros de altitude, o acesso é feito por teleférico ou funicular, proporcionando um dos passeios mais memoráveis da capital.
os arredores da capital, o viajante encontra atrações únicas. O Salto del Tequendama, a cerca de 30 km de Bogotá, impressiona com sua queda d'água de quase 160 metros.

Outro destaque imperdível é a Catedral de Sal de Zipaquirá, localizada a aproximadamente 50 km da cidade. Esculpida no interior de uma mina de sal, ela combina espiritualidade, arquitetura e história em um cenário verdadeiramente singular.

Já Villa de Leyva é perfeita para quem ama cidades históricas. Com ruas de pedra, casarões coloniais e uma das maiores praças da América do Sul, o destino oferece charme, tranquilidade e ótima gastronomia.



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

Cartagena é, sem dúvida, um dos destinos mais encantadores da Colômbia. Cercada por muralhas e declarada Patrimônio Mundial da UNESCO, a cidade é um verdadeiro museu a céu aberto.

O Centro Histórico, também chamado de Ciudad Amurallada, encanta com suas ruas de pedra, varandas floridas, praças animadas e construções coloniais bem preservadas.

Além da história, Cartagena também é porta de entrada para algumas das praias mais bonitas do Caribe colombiano.
Na área urbana, Bocagrande oferece boa infraestrutura, hotéis e restaurantes à beira-mar. Já para quem busca águas cristalinas e paisagens paradisíacas, as ilhas próximas são imperdíveis.



Para completar o roteiro, San Andrés é um verdadeiro paraíso caribenho. A ilha é famosa pelo espetacular mar de sete cores, resultado da combinação de tons azul-turquesa e verde cristalino.
Viajar pela Colômbia é também descobrir uma culinária rica e diversa, com influências indígenas, espanholas e africanas.
Em Cartagena e San Andrés, destaque para peixes frescos, frutos do mar e pratos à base de coco.
A Colômbia é um destino completo, ideal para quem deseja unir cultura, história, natureza, praias e gastronomia em uma única viagem. Seja para casais, famílias ou grupos, o país oferece experiências inesquecíveis durante todo o ano.
Planeje sua viagem para a Colômbia com uma agência especializada e aproveite roteiros personalizados, suporte completo e as melhores condições para transformar sua viagem em uma experiência única.

GUSTATRIP
Destinos inspiradores ao seu alcance
(11)91354-1306



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





JOGOS OLIMPICOS DE INVERNO

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

A EVOLUÇÃO DO MUSTANG

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

40 PASSEIOS GRATUITOS EM SÃO PAULO

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

ESQUADRILHA DA FUMAÇA



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

REVISTA

HRR

Sempre a Seu Lado