HR MAGAZINE

ISSN 2965-7105 DISTRIBUIÇÃO ON LINE E GRATUITA 2026

DIVERSIDADES

EDIÇÃO 47
ANO 3



WWW.EDITORAHR.COM.BR

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

admin.editorahr@gmail.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

Índice

ESTANTE DE LIVROS
7 Editorial
9 Apresentação
11 Expediente
12 O Fascínio do Retrô na era dos algoritmos
16 SEÇÃO SAÚDE E BEM ESTAR
18 A Ciência da Mudança de Estação
22 SAF - Síndrome Alcoólica Fetal por Dra. Cláudia Araújo
24 Setembro Amarelo
26 Relevar por Maristela Pozitano
30 SEÇÃO CULINÁRIA
32 É Culinária ou Gastronomia
33 Receita Pão de Liquidificador
34 Receita de Brigadeiro - Vários Sabores

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

36 SEÇÃO AMIGO PET

38 O Encanto dos Gatos

40 A Sombra

42 Poema de um Cão

44 Aposentadoria Danka K9 - Canil PMESP

46 SEÇÃO MODA FASHION

48 Tendências Primavera Verão 2026/27

54 SEÇÃO CELEBRIDADES

56 A Magia e a Geniliadade de Sir Elton John no Rock in Rio

58 A atriz Luzimar Trottmann em visita à Áustria

60 O Verdadeiro Preço daquilo que Realmente importa po Luis Miguel

64 Músicas Inesquecíveis

66 Quem Morre? Texto de Pablo Neruda

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 Força do Tempo, a Riqueza da Tradição e o Pioneirismo do Futuro

Queridos leitores,
É com renovado entusiasmo e elevado espírito de celebração que saudamos a todos na abertura deste mês de setembro — um período marcado pela força das transformações e pela promessa de novos ciclos. Enquanto a natureza se renova no limiar da Primavera e reveste nossas paisagens de vida e vigor, o calendário nos convoca à reflexão sobre a nossa história, nossos valores e a nossa soberania cultural.

Neste cenário de permanente evolução, a HR Magazine reafirma o seu compromisso inegociável com a excelência jornalística e o pensamento editorial de vanguarda. Do resgate histórico à homenagem a grandes nomes da cultura mundial, passando pelas biografias de dedicação que constroem o tecido vivo da nossa sociedade, nossa missão permanece firme: edificar uma ponte sólida entre o conhecimento rigoroso, a verdade e a inspiração.

Acompanhando as transformações da era contemporânea, temos o orgulho de apresentar nesta edição um marco definitivo em nossa trajetória internacional: a integração com a IA do Bem, uma exclusividade digital da HR Magazine em âmbito mundial. Esta solução pioneira redefiniu a experiência do leitor digital ao harmonizar a mais alta tecnologia com princípios éticos inegociáveis. Unimos a potência da inteligência artificial à responsabilidade e ao compromisso humano, oferecendo uma navegação interativa, fluida e verdadeiramente enriquecedora.
Convidamos cada leitor a mergulhar nas páginas deste número, concebido com esmero estético, cuidado técnico e profunda sensibilidade. Que setembro traga horizontes férteis, ideias transformadoras e conquistas memoráveis a cada um de nós.

Expressamos nossa mais sincera gratidão aos leitores, parceiros e colaboradores e às plataformas de business Intelligence (BI) que fazem da HR Magazine um ecossistema de prestígio, credibilidade e inovação constante.
Uma leitura inspiradora e um abençoado mês de setembro a todos!

Comendador Dom Helio Reis
Diretor 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

Apresentação

Bem-vindos à edição de setembro da HR Magazine!

Setembro chega trazendo a energia vibrante da renovação e o convite à reflexão. Com a ciência da mudança de estação, celebramos o florescer da primavera e as transformações que o novo clima desperta na nossa rotina, na mente e no bem-estar.

Aprofundamos nossa jornada de conhecimento com temas de grande relevância humana e social. Dedicamos espaço ao Setembro Amarelo, fortalecendo o diálogo sobre acolhimento e valorização da vida. Na saúde, a Dra. Cláudia Araújo contribui com um artigo essencial sobre a prevenção da Síndrome Alcoólica Fetal (SAF). No campo do crescimento pessoal, a escritora e comendadora da paz Maristela Pozitano assina uma reflexão inspiradora sobre o ato de relevar como caminho para a leveza interior.

Analisamos também o comportamento contemporâneo ao explorar o fascínio do "retrô" na era dos algoritmos, investigando por que a nostalgia ressoa tão forte em tempos hiperconectados. Em paralelo, apresentamos como a IA do Bem atua na HR Magazine, unindo inovação tecnológica, ética e propósito editorial.
Para enriquecer seus momentos de lazer e inspiração:

- Moda & Fashion: Descubra as principais apostas e tendências Primavera/Verão para renovar o guarda-roupa com leveza e estilo.
- Celebridades: Acompanhe a energia marcante de Sir Elton John no Rock in Rio e os detalhes da elegante viagem da atriz Luzimar Trottmann à Áustria.
- Música & Poesia: Encante-se com uma seleção de vídeos de músicas inesquecíveis e sinta a profundidade do poema "Quem Morre?", de Pablo Neruda.
- Culinária: Pratos e receitas simples, práticos e cheios de sabor para celebrar os dias ensolarados.
- Seção Pet: Uma sequência irresistível de vídeos fofos de animais para trazer sorrisos e leveza ao seu dia.

Desejamos que esta leitura seja um respiro de inspiração, sabedoria e beleza. Uma excelente edição a todos!

Joyce Reis
Editora Chefe e Redatora

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



LENDAS URBANAS

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
Setembro de 2026
Ano e Número da Publicação
Ano 3 e Número 47
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

O Fascínio do "retrô" na era dos algoritmos

A tendência que tomou conta das redes sociais nas últimas semanas provocou uma verdadeira corrida aos filtros e ferramentas de inteligência artificial. Com apenas algumas fotos atuais, usuários de todas as idades transformaram seus perfis em retratos saídos diretamente de um álbum de família de 1985: cabelos volumosos, jaquetas de couro com ombreiras, cores vibrantes e aquela textura granulada característica das fotografias analógicas.

O sucesso estrondoso da trend revela algo mais profundo do que a simples curiosidade estética: expõe o fenômeno da anemoia — o sentimento de nostalgia por um tempo que nunca se viveu.



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

Para a Geração Z e os Millennials mais jovens, os anos 1980 representam um contraste fascinante com o presente. Vivemos em uma época marcada pelo excesso de estímulos, pela urgência das notificações e pela superficialidade das conexões hiperconectadas. Diante desse cenário, a estética oitentista surge como o símbolo de uma era percebida como mais humana, terna e autêntica.

Essa idealização não acontece por acaso:

- Simplicidade do cotidiano: O apelo visual evoca uma rotina onde o tempo parecia correr mais devagar, sem a vigilância constante dos smartphones.
- Estética da imperfeição: As fotos ligeiramente desfocadas, com luzes estouradas e tons quentes, contrapõem-se à perfeição fria e polida dos filtros modernos.
- Cultura pop marcante: Trilha sonora marcante, cinema inventivo e moda ousada continuam a servir como refúgio criativo.

A nostalgia como ponte entre gerações

O impacto dessa febre digital vai além do entretenimento individual. Nos comentários e compartilhamentos, nota-se um movimento de aproximação intergeracional. Pais e filhos passam a comparar as imagens geradas por inteligência artificial com as fotos reais guardadas em gavetas e álbuns físicos, criando momentos genuínos de conversa e resgate da memória familiar.

Embora os anos 1980 tenham tido seus próprios desafios econômicos e sociais, o recorte preservado pela memória cultural foca no afeto, no convívio presencial e na leveza das descobertas. A tecnologia, que muitas vezes isola, usou a própria IA para reativar o desejo por conexões mais simples e calorosas.

No fim das contas, a trend dos anos 80 não é apenas um modismo passageiro das redes. É um lembrete visual de que, em um mundo cada vez mais acelerado e virtual, a busca por calor humano, simplicidade e afetividade permanece mais atual do que nunca.



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

TV HR MAGAZINE
REDE HR DE COMUNICAÇÕES



VOCÊ ESTÁ CONVIDADO

A PAUTA DE HOJE É...

Um Programa de Entrevistas Exclusivo da WEBTV HR MAGAZINE

COMANDADO PELO ESTIMADO

Comendador Dom Helio Reis

ATA: [Data]

[HORA: [Hora]

[LOCAL: [Estúdio da Rede HR]

Contatos e Confirmação de Presença:
Whatsapp 19 99822-4249

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

BREVE LANÇAMENTO
NOVO LIVRO DO COMENDADOR DOM HELIO REIS

A SOBERANIA DA CARNE

Um Porto Seguro em Meio à Tempestade

Uma Jornada Inestimável de Reconstrução, Cura e Esperança

A literatura contemporânea ganha uma obra monumental de acolhimento e transformação humana. O Comendador Dom Helio Reis apresenta o seu mais novo livro: "A Soberania da Carne", um convite profundo à redescoberta de si mesmo e ao fortalecimento da saúde mental e emocional.

Com 300 páginas distribuídas em 46 capítulos magnificamente estruturados, a obra mergulha nas camadas mais complexas da mente, explorando as marcas do passado e apresentando caminhos reais para a libertação e o autocuidado.

O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NESTA OBRA:

Psicologia Avançada: Uma imersão profunda pela psicologia, psiquiatria e psicanálise neural avançada, desvendando os mecanismos invisíveis que governam as emoções.

Relacionamentos Abusivos: Diagnóstico e análise criteriosa sobre dinâmicas tóxicas, oferecendo ferramentas para romper ciclos destrutivos e redefinir limites.

Psicologia Anti-Suicídio: Abordagem humanizada, responsável e fundamentada sobre a preservação da vida, trazendo luz aos momentos mais desafiadores.

"Não é um livro de respostas prontas. É uma obra de perguntas que libertam, reflexões que curam e caminhos de soberania pessoal."

Lançamento Global Triplo:

A obra estará disponível simultaneamente em três idiomas:

📖 Português | 🌍 Inglês | 🌎 Espanhol

AGUARDE: DATA DE LANÇAMENTO E SESSÃO DE AUTÓGRAFOS A SEREM DEFINIDAS

Acompanhe as próximas edições da HR Magazine e nossas plataformas oficiais para garantir em primeira mão informações sobre a pré-venda, o evento oficial de lançamento e os canais de distribuição.

“Porque você merece ser mais que um sobrevivente. Você merece ser soberano.”

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

Vacinas salvam vidas: previna-se!



seção **SAÚDE E BEM-ESTAR**



A CIÊNCIA DA MUDANÇA DE ESTAÇÃO

Ao contrário do que o senso comum costuma sugerir, a chegada de uma nova estação não tem relação com a proximidade da Terra em relação ao Sol. Se fosse assim, o planeta inteiro viveria o verão ao mesmo tempo. O verdadeiro motor dessa transformação global é um detalhe geométrico: a inclinação de 23,5 graus do eixo de rotação terrestre em relação ao seu plano de órbita.
Conforme o planeta realiza sua jornada anual de 365 dias, essa inclinação faz com que os hemisférios Norte e Sul se alternem na quantidade de radiação solar direta que recebem. Em setembro, vivemos um dos momentos mais singulares dessa dinâmica celestial.

No meio do mês de setembro, o planeta atinge o equinócio — termo originado do latim aequinoctium, que significa "noites iguais". Neste evento exato, nenhum dos polos está inclinado em direção ao Sol. A luz incide de forma Perpendicular sobre a linha do Equador, distribuindo a iluminação de maneira uniforme sobre a superfície terrestre.
O resultado é uma simetria astronômica: o dia e a noite duram exatamente 12 horas cada em praticamente todos os cantos do globo.

- No Hemisfério Sul: O equinócio abre as portas para a Primavera. A partir deste momento, os dias começam a ganhar minutos preciosos de luz a cada 24 horas, caminhando em direção ao pico do Verão.
- No Hemisfério Norte: O fenômeno marca o início do Outono, inaugurando uma fase de noites progressivamente mais longas e dias mais curtos.

O Relógio Solar da Vida
A variação na duração da luz do dia — fenômeno conhecido na ciência como fotoperíodo — funciona como o principal gatilho biológico do planeta. Muito antes de o termômetro indicar mudanças na temperatura, as células dos organismos vivos já começaram a ler a nova quantidade de luz.

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

1. **A Fisiologia Humana**

Nos seres humanos, a alteração no fotoperíodo impacta o sistema endócrino. A menor ou maior exposição à luz solar altera a secreção de melatonina (o hormônio responsável pelo sono) e de serotonina (neurotransmissor associado ao bem-estar e ao humor). Essa transição costuma desajustar temporariamente o ritmo circadiano, o que explica por que tantas pessoas sentem variações de energia e alterações no sono durante as semanas de mudança de estação.

2. **A Mutações na Flora**

As plantas utilizam fotorreceptores químicos chamados fitocromos para medir a duração da noite. No outono, a redução da luz faz com que as folhas interrompam a produção de clorofila (verde), revelando pigmentos carotenoides amarelos e vermelhos antes de caírem para poupar água. Na primavera, o aumento das horas de luz desencadeia a liberação de hormônios que estimulam o brotamento e a florada.



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

3. O Despertar Animal

Para o reino animal, a luz é uma instrução de sobrevivência. A alteração das horas diurnas ativa hormônios sexuais que iniciam as estações de acasalamento, dispara o sinal bioquímico para o início das grandes migrações de aves e sinaliza aos mamíferos a hora de trocar a pelagem ou acumular gordura para a hibernação.

A Sintonia Fina da Vida

A ciência da mudança de estação nos lembra que não somos observadores isolados da natureza, mas participantes ativos de seus ciclos fotoquímicos. Quando os dias de setembro começam a se espichar, cada célula do nosso corpo — assim como cada broto nas árvores e cada ave no céu — responde ao chamado primordial de um planeta que se inclina para a luz.



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

SAF, você sabe o que é?

Por Drª Cláudia Araújo

As internações femininas relacionadas ao álcool entre mulheres brasileiras em idade reprodutiva subiram 41% e os óbitos cresceram 20% na última década.

Riscos Específicos na Idade Reprodutiva: O organismo feminino absorve e metaboliza o álcool de forma diferente dos homens, alcançando maiores concentrações da substância no sangue. Mulheres desenvolvem complicações graves e dependência mais rapidamente do que os homens

Gestação: O consumo durante a gravidez traz riscos diretos ao feto, como a Síndrome Alcoólica Fetal (SAF). Cerca de 3 em cada 10 mulheres relatam ter consumido álcool durante a gravidez, com 1 em cada 12 relatando uso excessivo.

Ingestão de bebida alcoólica na gravidez aumenta o risco de aborto espontâneo. Os sintomas da SAF variam de criança para criança, mas são **permanentes.**

O bebê, pode apresentar microcefalia, microftalmia, fissuras palpebrais curtas, dobras epicânticas, face pequena e achatada, lábio superior fino, queixo pequeno, pregas palmares anormais, contratura das articulações. Crescimento físico lento antes e depois do nascimento. Problemas de visão, audição, alterações no desenvolvimento do coração, rins e ossos. **Após o nascimento**, a manifestação mais séria é a deficiência intelectual, com déficit de aprendizado, memória, concentração e raciocínio. Dificuldade de compreender as consequências das escolhas feitas, de controlar emoções e ações.

O diagnóstico e o tratamento precoces podem minimizar alguns problemas, mas **não há tratamento**. É necessário boa nutrição, terapias e suporte à aprendizagem na escola.

Não existe uma quantidade de álcool considerada segura para consumo durante a gravidez. Toda **gestante e lactante deve ser advertida para não ingerir qualquer quantidade de álcool.** Se você beber durante a gravidez, coloca seu bebê em risco de SAF.

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

Mini Bio

Mãe, avó, médica, homeopata, 35 anos de emergência em pediatria, mais de 500 mil pessoas atendidas, docente de cursos de pós-graduação, terapeuta holística, palestrante, escritora.

Membro do IHMdoBrasil- Instituto de Homeopatia e Mesmerismo do Brasil, Acadêmica da ABRAMES- Academia Brasileira de Médicos Escritores, Acadêmica da AILA- Academia Irajaense de Letras e Artes, Associada da AJEB/RJ- Associação de Jornalista e Escritoras do Brasil, Título de Comendador pela Confederação do Elo Social Brasil, Diretora de Inclusão do Portal Confraria Brasil.

Autora do livro "Crie Saúde & Sabedoria". Coautora da Coletânea PES- Poesia, Educação & Saúde, com 11 livros paradidáticos para todo o ensino básico e em diversos outros livros. Colunista de jornais e revistas. Apresentadora do Programa– "Manual Infantil" pela TVBahia3 e YouTube Papo de Artista.

CEO da CRESCER SAÚDE, empresa dedicada a ajudar escolas através de tele assistência médica e educação continuada em saúde.

Contatos:

www.crescersaude.com

Instagram claudiaaraujocrescersaude.com

claudiaaraujo@gmail.com

loja.grupocrescersaude.com

21 985301587



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

Setembro Amarelo

A quebra do silêncio e o acolhimento transformam o debate sobre a saúde mental e tornam o diálogo o caminho mais eficiente para a preservação de vidas. Durante décadas, o sofrimento emocional foi tratado como um tema velado, cercado por estigmas e preconceitos. A campanha Setembro Amarelo, no entanto, consolidou-se como um divisor de águas na conscientização coletiva, mostrando que dar voz à dor e estender a mão são atitudes que salvam.

O poder da escuta empática

O pilar central da prevenção está na capacidade de ouvir sem julgar. Muitas vezes, sinais sutis de sofrimento — como o isolamento progressivo, a perda de interesse por atividades habituais ou mudanças repentinas de comportamento — são formas silenciosas de pedir socorro. Criar um ambiente seguro para que amigos, familiares e colegas de trabalho possam se expressar sem medo da invalidação é o primeiro passo para conter crises mais graves.

- Fique atento aos sinais: Comentários sobre desesperança, cansaço extremo sem causa física aparente e afastamento social requerem atenção especial.
- Evite julgamentos: A dor do outro não deve ser minimizada com frases prontas ou críticas. O acolhimento exige escuta genuína.
- Estimule a ajuda profissional: O apoio afetivo é fundamental, mas o acompanhamento por psicólogos e psiquiatras é indispensável no tratamento de transtornos emocionais.

A conscientização não deve se restringir apenas ao mês de setembro. A saúde mental exige cuidados diários e uma rede sólida de suporte em comunidades, escolas e ambientes corporativos. Falar sobre o tema de forma responsável ajuda a desmistificar o tratamento psicológico e encoraja aqueles que precisam a buscar ajuda antes que a dor se torne insustentável.

Precisa conversar? *O* ***Centro de Valorização da Vida (CVV)*** *realiza apoio emocional e prevenção do suicídio de forma gratuita, sigilosa e disponível 24 horas por dia. Ligue* ***188*** *ou acesse cvv.org.br. Em momentos de emergência, os serviços públicos de saúde, como Unidades Básicas de Saúde (UBS), CAPS e UPAs, também oferecem atendimento imediato.*

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



Espaço Afeto

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

RELEVAR

Por Maristela Pozitanoi

Relevar nos ensina que, antes de agir, é preciso ponderar.

Não se deixar levar pelo calor de uma discussão, nem tampouco se envolver em uma confusão.
Relevar é estar atento ao que acontece no momento presente.
Quando uma afronta ocorrer, saber como mediar, quando silenciar e quando responder, dando sua contribuição para que o problema não aumente.
Relevar é preservar-se e precaver-se, mantendo a qualidade do pensamento para não errar, nem se deixar abater.
Relevar é ser dono de si mesmo, sem se emaranhar.
É estar preparado para levar o diálogo e a reflexão onde há contradição.
É trocar a palavra maldita por uma fala de solução.

Relevar é acalmar o coração.
Quando tudo parecer desmoronar e as pessoas não quiserem apoiar, releve.
Considere que elas talvez não tenham conhecimento para agir, nem tampouco sensibilidade para se importar com aquilo que você está enfrentando.
Relevar não significa aceitar o que lhe fazem de ruim, nem aceitar uma traição. Significa ficar do seu próprio lado, agir com inteligência emocional e segurança, sendo comedido e observando para buscar o ponto de equilíbrio da questão, não permitindo que turvem a sua visão.

Relevar é movimento. É ação.
É não entrar na guerra do outro. É trazê-lo para a sua paz.
É, diante da guerra do outro, não entrar nela; é convidar quem está desestabilizado a se harmonizar.
Relevar clarifica e preserva. Conduz para a harmonia e o bem-estar.

Relevar é ser leal à sua essência humana mais profunda, para tomar um caminho prudente e comedido que o levará na direção de quem sabe o que faz para manter a paz. É honrar a vida com maestria e sabedoria. Relevar é reconhecer a presença do amor em defesa da vida, em tudo o que se faz. Relevar é ser sábio nas escolhas que faz. Relevar é participar da construção de uma sociedade com mais respeito e justiça, onde reine a paz.

Esteja atento à sugestão que dou agora para a vida ficar mais leve:
RELEVE, PORQUE A VIDA É BREVE!

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

Letra Música Releve

Composição – Maristela Pozitano / Intérprete – Marlon Rossi / Arranjo – Djalma

Releve, releve, releve por que a vida é breve
Releve, releve, releve por que a vida é breve

Ela não pergunta o que você quer viver
te leva para onde quiser,
e o tempo que passar nunca vai voltar,
Aproveite a vida para amar

Então releve,
Releve, releve, releve por que a vida é breve
Releve, releve, releve por que a vida é breve

A vida com o tempo faz você envelhecer,
Então aproveite a vida para viver
Porque o tempo nunca voltará atrás
Releve para viver em paz

Então releve,
Releve, releve, releve por que a vida é breve
Releve, releve, releve por que a vida é breve

Então releve.

A vida com o tempo faz você envelhecer,
Então aproveite a vida para viver
Porque o tempo nunca voltará atrás
Releve para viver em paz

Então releve,
Releve, releve, releve por que a vida é breve
Releve, releve, releve por que a vida é breve

Maristela Pozitano
Escritora e Comendadora da Paz

Link e QRcode para ouvir a música
https://youtu.be/fqFXEWTdliw?list=OLAK5uy_nlmmkHJA4TTgQdXWGoDp2kY1ONcqWFPP8

QR Code RELEVE

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

Mini Bio

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



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

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



seção **CULINÁRIA**



É Culinária ou Gastronomia?

A principal diferença é que a culinária é a prática e o ato de cozinhar, enquanto a gastronomia é o estudo mais amplo que engloba a culinária junto à ciência, à história e à gestão dos alimentos.

O que é Culinária?

- Prática diária: É o ato de preparar receitas, cortar ingredientes e executar pratos do cotidiano.
- Tradição e afeto:
-
- Está muito ligada à cozinha caseira, às raízes familiares e à cultura de uma região específica.
- Foco no "como fazer": Preocupa-se com a execução direta da comida que nutre e une as pessoas no dia a dia.

O que é Gastronomia?

- Visão ampla e estudo: Vai muito além do fogão, envolvendo pesquisas sobre a história da alimentação, os aspectos culturais e sensoriais.
- Ciência e gestão: Inclui técnicas avançadas, harmonização de bebidas, estética dos pratos e a administração de negócios e restaurantes.
- Foco na experiência: Valoriza o prazer completo da refeição, a inovação e o contexto por trás de cada ingrediente.



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

Pão de Liquidificador *Fofinho*

Ingredientes:

- 1 xícara de leite morno
- 1/2 xícara de óleo
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 10 g de fermento biológico seco (1 saché)
- 3 xícaras de farinha de trigo



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



Brigadeiro de morango

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de Nesquik sabor morango
1 colher (sopa) de creme de leite
Açúcar cristal ou leite em pó para enrolar

Brigadeiro Tradicional

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de chocolate em pó 50% cacau
Granulado de chocolate para enrolar

Brigadeiro de Oreo

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de manteiga
6 biscoitos Oreo triturados (sem o recheio)
2 colheres (sopa) de creme de leite
Biscoitos Oreo triturados para enrolar

Brigadeiro de Leite Ninho

1 lata de leite condensado
1 colher (sopa) de manteiga
4 colheres (sopa) de leite em pó
Leite em pó para enrolar

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



Reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD



seção **AMIGO PET**



OS ENCANTOS DOS GATOS



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 SOMBRA



Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida pelas normas da LGPD

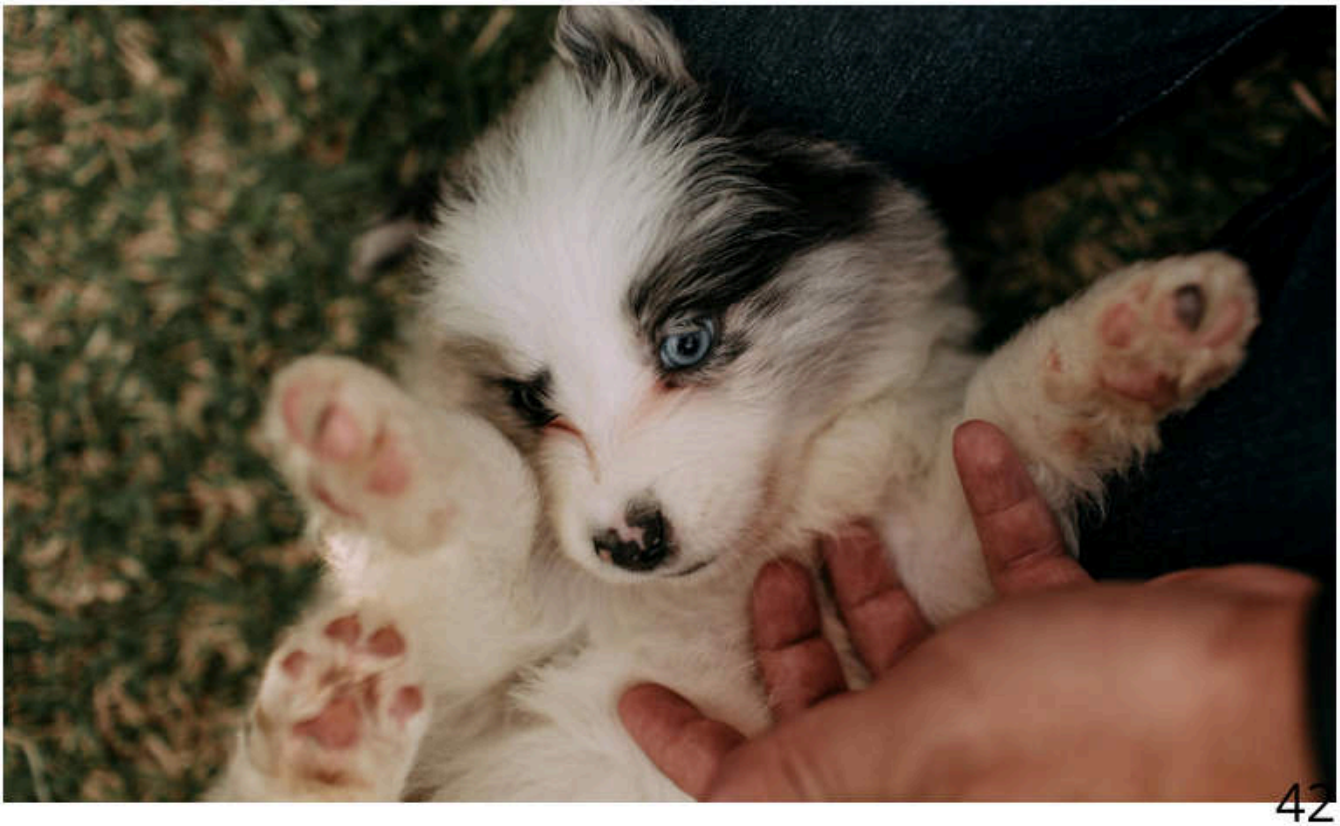


Cópia ou reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

POEMA DE UM CÃO

Eu sou aquele que sempre te espera.
Seu carro tem um som especial que eu tenho impresso nos meus sentidos, eu posso reconhecê-lo em mil.
Seus passos têm uma campainha mágica.
Sua voz é música para meus ouvidos.
Se eu vejo sua alegria, isso me faz feliz!
Seu cheiro é o melhor.
Sua presença é a que move meus sentidos.
Seu acordar me acorda.
Eu te contemplo dormir e para mim és o meu Deus, sou feliz vigiando o teu sono.
Seu olhar é um raio de luz.
Suas mãos sobre mim, tem a leveza da paz e a demonstração sublime de um amor infinito.
Quando você sai, eu sinto um vazio enorme no coração.
Volto a esperar por ti uma e outra vez.
Eu sou aquele que vai esperar por você toda a vida hoje, amanhã e sempre:

Eu sou seu cachorro!



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



Reprodução parcial ou total é proibida sob as normas da LGPD

APOSENTADORIA DANKA K9 DO CANIL PMESP



Copia 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 **MODA FASHION**



Tendências Primavera Verão 2027

Mais do que cores ou modelagens, o toque do tecido será protagonista.

A Primavera-Verão 26/27 valoriza peças leves, naturais, sofisticadas e com textura, trazendo um luxo descomplicado e muito mais conforto.

LINHO - O clássico continua reinando

Fresco e respirável, aparência sofisticada e perfeito para alfaiataria leve.
Invista em camisas, coletes, bermudas e vestidos midi.





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

LAISE - O tecido mais romântico da Estação

A laise aparece em versões delicadas e contemporâneas, principalmente em branco, manteiga e tons naturais.

Use em vestidos, saias, blusas e conjuntos de verão







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

VISCOSE PREMIUM - Levesa com movimento

A Viscose ganha acabamento mais nobre, proporcionando caimento fluido e com muito conforto. Movimento é a palavra da temporada.

Ideal para pantalonas, camisas amplas, vestidos longos e macacões.





ALGODÃO NATURAL - O novo básico é sofisticado

O algodão aparece com aspecto artesanal. Tramas mais ricas e acabamento premium reforçando a tendência do consumo consciente.



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

TULE E TRANSPARÊNCIAS - Sensualidade elegante

Esqueça o excesso: agora a transparência é estratégica, usada em sobreposições e detalhes que revelam sem exagerar.
Perfeito para mangas, sobre vestidos, camadas e detalhes em blusas.







pia ou reprodução p ou total é proibida sob as normas da LGPD

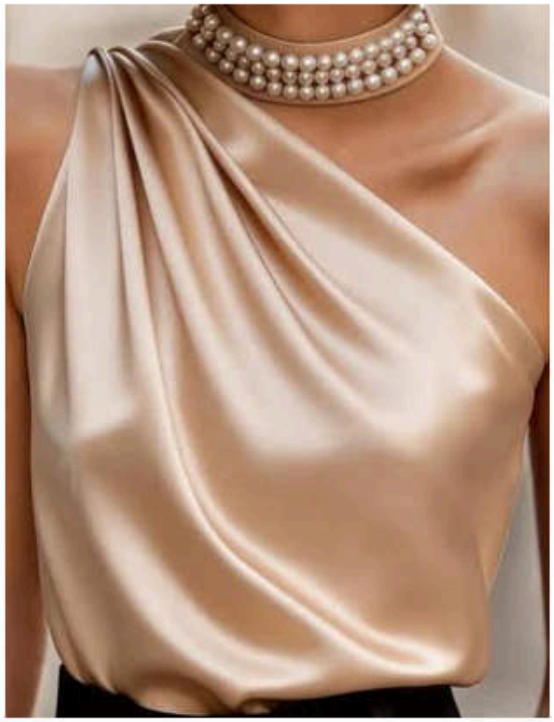
CETIM - Brilho suave para o dia

O cetim deixa de ser exclusivo da noite e aparece combinado com peças casuais de alfaiataria.
Combine com jeans claro, linho, sandálias minimalistas e maxi acessórios.









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

CROCHÊ - O artesanal virou luxo

O handmade é protagonista da temporada.

O que veremos muito: vestidos em crochê vazados, conjuntos de saias + top, coletes e blusas texturizadas e saídas de praias que viram looks urbanos.

Como usar:
Combine com linho, alfaiataria ou biquinis minimalistas para um visual chic e contemporâneo.



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



seção **CELEBRIDADES**



A Magia e a Genialidade de Sir Elton John Conquistam a Cidade do Rock

A música internacional viveu mais um momento memorável com a apoteótica apresentação de Sir Elton John. Diante de uma multidão empolgada na Cidade do Rock, o lendário pianista e compositor britânico provou por que permanece como uma das figuras mais emblemáticas e geniais da história da indústria musical. (*Fonte Revista Veja*)

Desde os primeiros acordes ao piano, o público foi transportado por uma jornada repleta de elegância, técnica impecável e pura emoção. Com seu carisma inconfundível, Elton John enfileirou clássicos imortais como "Rocket Man", "Bennie and the Jets", "I'm Still Standing" e a emocionante "Your Song", cantada em coro por gerações que se uniram para saudar o mestre. Um dos momentos mais marcantes da noite foi a interpretação de "Skyline Pigeon", hino que mantém um vínculo afetivo histórico com o público brasileiro.

Muito além de um espetáculo técnico de luzes e som, a performance do virtuoso artista celebrou a verdadeira essência da grande arte: a capacidade de conectar corações, atravessar décadas mantendo a relevância e transformar uma noite em um capítulo inesquecível da cultura mundial.

O público aplaudiu de pé uma exibição digna de um dos maiores ícones da história da música mundial. Sir Elton John renovou seu pacto de amor com o Brasil e gravou, mais uma vez, seu nome com letras de ouro no livro de grandes momentos do festival.

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 Atriz Luzimar Trottmann visita as locações do clássico A Noviça Rebelde na Áustria

Por Douglas - Gente de Sucesso VIP

Em Salzburgo, Áustria, a atriz Luzimar Trottmann desfruta de um encantador turismo para conhecer as locações do clássico musical familiar vencedor do Oscar, A Noviça Rebelde. No ano passado, Luzimar esteve em cartaz no Teatro Cândido Mendes com a peça Dona Paçoca, de Regiana Antonini, e agora visita os locais emblemáticos de Salzburgo que remetem ao filme.

"Pude reviver cada momento deste filme maravilhoso, amado por tantas pessoas ao redor do mundo", declara a atriz.
"Que lugar incrível! Que cidade deslumbrante! Parece uma pintura transformada em música! Muitas cenas marcantes do filme foram rodadas aqui!", diz a atriz. "A Noviça Rebelde tem 61 anos e continua encantando inúmeros fãs! Eu recomendo demais essa cidade maravilhosa!"

A atriz visitou a praça Residenzplatz, onde a personagem Maria, interpretada por Julie Andrews, canta a música "I Have Confidence" no filme. Também explorou locais como a ponte Mozartsteg, onde as crianças brincam com Maria, o Felsenreitschule, cenário da vitória da família Von Trapp no Festival de Música de Salzburgo, e percorreu a cidade de carruagem cantando "Dó Ré Mi".

Luzimar Trottmann retorna ao Brasil no final do mês, assegurando que muitas novidades estão a caminho, mas que só serão reveladas no momento oportuno.

Salzburgo, na Áustria, é uma cidade encantadora conhecida por sua rica história, arquitetura barroca e paisagens deslumbrantes. Localizada às margens do rio Salzach, Salzburgo é famosa por ser a cidade natal de Wolfgang Amadeus Mozart e por seu centro histórico, que é Patrimônio Mundial da UNESCO.

Um dos grandes atrativos turísticos de Salzburgo é a sua ligação com o filme "A Noviça Rebelde" (The Sound of Music), que foi gravado em vários locais da região. Muitas cenas icônicas foram filmadas nos arredores da cidade, como nos Jardins de Mirabell, na Abadia de Nonnberg, e nas montanhas próximas, que proporcionam cenários naturais espetaculares que aparecem no filme.

Além disso, Salzburgo oferece aos visitantes a oportunidade de fazer tours temáticos relacionados ao filme, onde é possível visitar os locais reais das filmagens e conhecer mais sobre a história da família Von Trapp, que inspirou a história da noviça rebelde.

Douglas GSVIP (21) 99877-0055 (WhatsApp)

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

Luzimar Trottmann visita os cenários de A Noviça Rebelde em Salzburgo na Áustria



Mozartsteg -



Abadia de Nonnberg



Na carruagem como em Do Re Mi



Salzburgo na Áustria



Mozartsteg

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

O Verdadeiro Preço daquilo que Realmente Importa

Por Luis Miguel

Talvez uma das lições mais profundas e urgentes para a sociedade contemporânea seja aprender a distinguir o que é útil do que é verdadeiramente valioso. Um saca-rolhas é útil; um abraço sincero é valioso. Uma porta é útil; contemplar o pôr do sol é valioso. Um isqueiro é útil; uma amizade leal é algo valioso.

Paradoxalmente, costumamos pagar caro pelo que é apenas útil, enquanto o valioso raramente custa dinheiro. E isso acontece porque o dinheiro é útil, mas nunca valioso por si só. Enquanto os bens materiais nos oferecem conveniências passageiras, o que é valioso constrói a verdadeira felicidade — aquela que permanece ao longo do tempo.

Ainda assim, frequentemente invertemos nossas prioridades e atribuímos mais valor ao que é meramente funcional. Esquecemos que os melhores momentos da vida não carregam etiqueta de preço: o nascimento de um filho, o frio na barriga no primeiro beijo, a sensação inigualável de voar ao segurar a mão de quem se ama.

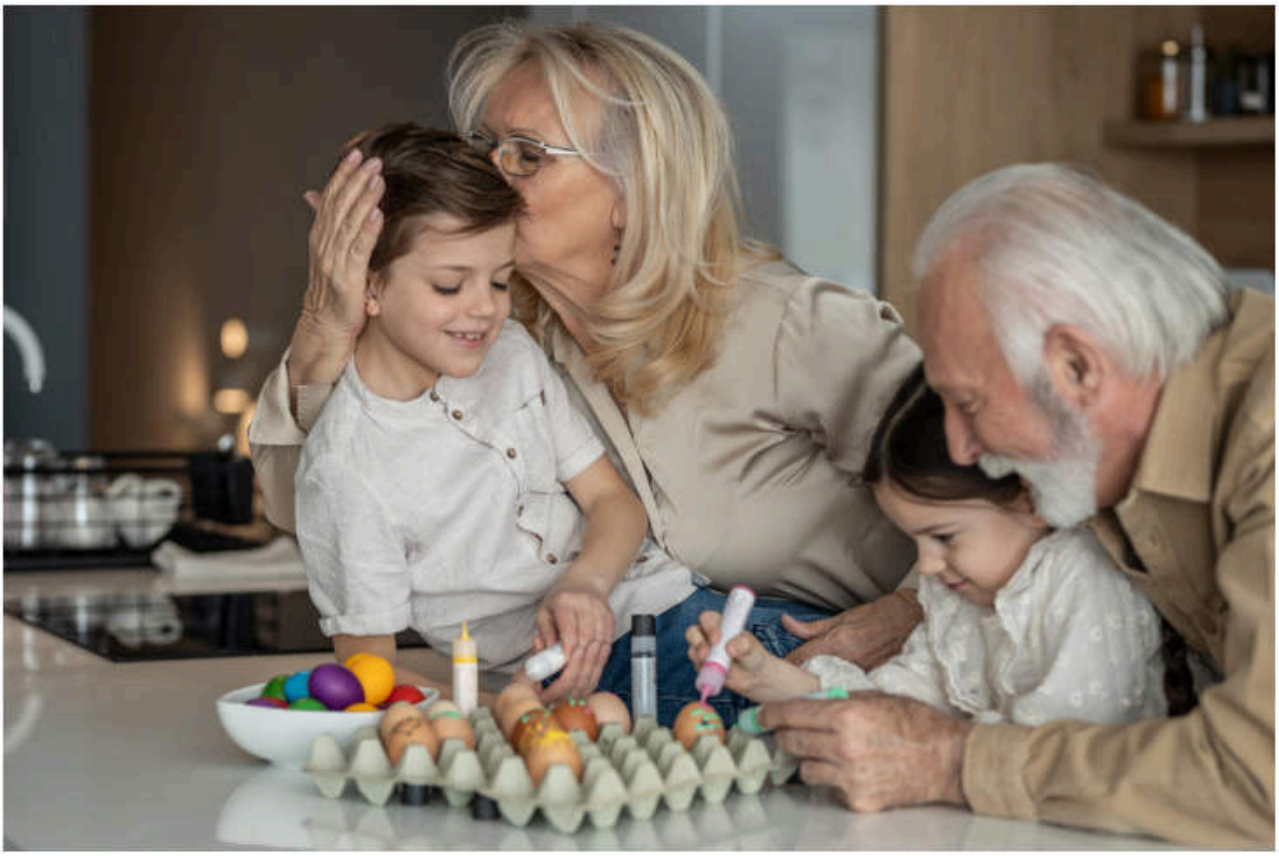
Quando olharmos para trás, nos instantes que antecedem a despedida deste mundo, os momentos que passarão como filme em nossa memória não terão custado um único centavo. Eles são o patrimônio mais precioso que acumulamos.

Na próxima vez que uma preocupação financeira ou material tentar roubar sua paz, faça uma pausa. Pergunte-se se o que você busca com tanto afã é apenas útil ou se é valioso. Ao aprender essa distinção, a vida se simplifica — e percebemos que viver bem e com significado não custa tão caro quanto nos fizeram acreditar.

Afinal, as coisas mais importantes da vida... definitivamente não são coisas.



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



Bia Dogueria
Peça pelo Whatsapp
19 98417-9016

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

Gourmet & Fast Food • Destaque da Cidade

Bia Dogueria

★ SABOR QUE VICIA! ★

Ingredientes selecionados, purê cremoso e muito sabor em cada mordida!
100% Qualidade
Hot Dogs Tradicionais

1. Hot Dog Simples
Salsicha, milho, ervilha, vinagrete, purê, batata palha, ketchup, mostarda e maionese.
R$ 14,00
2. Hot Dog Duplo
2 salsichas, purê, batata palha, milho, ervilha, vinagrete, ketchup, mostarda e maionese.
R$ 16,00
3. Hot Dog EspecialMais Pedido
2 salsichas, frango desfiado, calabresa, bacon, milho, purê, batata palha, ervilha, vinagrete, ketchup, mostarda e maionese.
R$ 22,00
Especialidades na Bandeja
4. Hot Dog na Bandeja Duplo
2 salsichas, purê, batata palha, milho, ervilha, vinagrete, ketchup, mostarda e maionese.
R$ 20,00
5. Hot Dog na Bandeja Bacon com Cheddar
Salsicha, bacon, cheddar, milho, ervilha e vinagrete.
R$ 28,00
6. Hot Dog na Bandeja X-TudoCompleto
2 salsichas, bacon, frango desfiado, calabresa, purê, batata palha, vinagrete, milho, ervilha, azeitona, mussarela, requeijão ou cheddar, ketchup, mostarda e maionese.
R$ 35,00
Peça o seu agora mesmo!Entrega rápida e produto quentinho na sua casa

(19) 98417-9016

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

Músicas Inesquecíveis



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

Quem morre? - Texto de Pablo Neruda

Morre lentamente
quem se transforma em escravo do hábito,
repetindo todos os dias os mesmos trajetos, quem não muda de marca
Não se arrisca a vestir uma nova cor ou não conversa com quem não conhece.
Morre lentamente
quem faz da televisão o seu guru.
Morre lentamente
quem evita uma paixão,
quem prefere o preto no branco
e os pontos sobre os "is" em detrimento de um redemoinho de emoções,
justamente as que resgatam o brilho dos olhos,
sorrisos, corações aos tropeços e sentimentos.
Morre lentamente
quem não vira a mesa quando está infeliz com o seu trabalho,
quem não arrisca o certo pelo incerto para ir atrás de um sonho,
quem não se permite pelo menos uma vez na vida,
fugir dos conselhos sensatos.
Morre lentamente
quem não viaja,
quem não lê,
quem não ouve música,
quem não encontra graça em si mesmo.
Morre lentamente
quem destrói o seu amor-próprio,
quem não se deixa ajudar.
Morre lentamente,
quem passa os dias queixando-se da sua má sorte
ou da chuva incessante.
Morre lentamente,
quem desiste de si mesmo
quem abandona um projeto antes de iniciá-lo,
não pergunta sobre um assunto que desconhece
ou não responde quando lhe indagam sobre algo que sabe.
Evitemos a morte em doses suaves,
recordando sempre que estar vivo exige um esforço muito maior que o simples fato de respirar. Somente a perseverança fará com que conquistemos um estágio esplêndido de felicidade.

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