



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Agosto.2020 - 7a Edição



Acesse no seu  
dispositivo móvel!

## OS PERIGOS DA DESINFORMAÇÃO

*O que são fake news e como evitar compartilhá-las?*

**A Resiliência compensa  
a Vulnerabilidade?**

Você conhece o movimento  
**Segunda sem Carne?**

*Conheça a campanha e seus benefícios*

**Exercícios Físicos**

*Muito além do estético*

**Bósnia e Herzegovina**

*uma surpresa histórica positiva!*

**E muito mais!**

# ANUNCIE AQUI!

Você sabia que a **Revista do Parque** é a solução ideal para divulgar sua empresa?

**ANUNCIE GRATUITAMENTE ATÉ O FINAL DO ANO!**

Promoção Exclusiva para Condôminos da Torre Tarumã

*Arte não inclusa!*



## DIVULGAÇÃO DA REVISTA



### E-mail & Intranet

Colaboradores das Empresas e do Parque da Cidade e Visitantes Cadastrados



### Cartazes

Expostos em diversos setores do Empreendimento



### Eledia

Totens e Telas nos Elevadores



### Diversos

Flyers / convites & Exemplares Impressos nas salas de reunião e áreas comuns



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

**Revista**  
do Parque

Contate-nos!



revistadoparque@imperioideias.com.br



(11) 95827-9176

 - grupo -  
**IMPÉRIO**



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Agosto.2020 - 7a Edição

## ÍNDICE

- 4 Os Perigos da Desinformação
- 9 A Resiliência compensa a Vulnerabilidade?
- 15 Você conhece o movimento Segunda sem Carne?
- 21 Bósnia e Herzegovina uma surpresa histórica positiva!
- 30 Exercícios Físicos - Muito além do estético



6 minutos  
de leitura



# Os perigos da desinformação!

por *Diego Zanlorenzi*

É desafiador hoje em dia encontrar fontes de informação de qualidade e com base em fatos, seja na internet, na TV ou por meio de outros veículos de comunicação. Com certa frequência nos deparamos com links que nos direcionam para notícias falsas ou fotos duvidosas, geralmente compartilhados por meio da internet: seja em redes sociais pelo círculo de amigos mais próximos, por grupos de interesse ou aplicativos de mensagens.

As fontes das notícias aparentam estar descentralizadas e temos acesso a mesma informação interpretada por diversos pontos de vista, o que pode nos levar até mesmo a compartilhar somente o que está de acordo com as nossas crenças.



**Diego Zanlorenzi**

Desenvolvedor de Software Sênior na Sambla (Suécia), apaixonado por tecnologia e nomadismo digital

*LinkedIn: /diegozanlorenzi*

E são nestas práticas que devemos nos atentar, pois sem a devida checagem podemos dar incentivo a fontes de fake news ou até mesmo comunicar opiniões pessoais como fatos.

## ***O que são fake news e como evitar compartilhá-las?***

A jornalista Mariana Barbosa em entrevista à Revista Escola descreveu as fake news (notícias falsas) como “informação intencionalmente tomada por erros ou falsidades, emitida e reproduzida para construir uma narrativa e atingir determinado objetivo”.

A autora Claire Wardle em artigo escrito para a First Draft identificou dois agentes que dão manutenção ao ecossistema das fake news:

1. O compartilhamento inadvertido de informações falsas
2. A criação e compartilhamento deliberado de informações falsas

### **Essas notícias falsas podem ser classificadas em 7 tipos:**

- 1. Sátira ou paródia:** não tem a intenção de causar desinformação, mas tem o potencial de enganar;
- 2. Conteúdo enganoso:** uso de informações enganosas para expor algum problema ou pessoa;
- 3. Conteúdo impostor:** quando entidades genuínas são utilizadas em notícias falsas;
- 4. Conteúdo fabricado:** conteúdo completamente falso, com o objetivo de enganar e causar desinformação;
- 5. Conexão falsa:** quando manchetes, imagens e legendas não dão suporte ao conteúdo exposto;
- 6. Contexto falso:** quando conteúdos verdadeiros são compartilhados com informações contextuais incorretas;
- 7. Conteúdo manipulado:** quando informações ou imagens genuínas são manipuladas para enganar;

Para não colaborar para o compartilhamento de fake news, nós devemos evitar enviar a outras pessoas conteúdos cuja a fonte seja duvidosa ou não existente, e nos mantermos atentos às classificações mencionadas acima enquanto consumimos informações, principalmente pela internet.

Além disto, os jornalistas e jornais sérios devem ter um compromisso com a verdade, e podem ser obrigados a se retratar caso cometam erros. Raramente encontraremos este mecanismo de responsabilização em canais de fake news, pois geralmente o autor não existe, não está associado a nenhuma entidade jornalística com credibilidade e não revisa suas publicações com o compromisso de evitar a desinformação.

Existem também entidades comprometidas com a verificação dos fatos (fact checking), para endereçar casos de notícias falsas ou incorretas. Um dos principais canais e a pioneira no Brasil a trabalhar com fact checking é a Agência Lupa (<http://lupa.news/>), que compartilham com transparência as notícias corretas, bem como sua metodologia de verificação.

Também é possível encontrar a lista de agentes que executam esta prática pelo mundo no site Reporters Lab (<https://reporterslab.org/>), gerenciado pela universidade de Duke nos EUA.



## ***Não acreditar que uma notícia é verdadeira é um indicador de que ela possa ser falsa?***

Nem sempre. O termo pós-verdade foi a palavra do ano segundo o dicionário de Oxford em 2016, dado o contexto político da época com relação as eleições americanas e ao Brexit. Ele é definido como a valorização do sentimento de que algo é verdade, acima do fato ser ou não verdadeiro.

Apesar do trabalho destas entidades e mecanismos de verificação de notícias falsas, existe também o risco de ao entrar em contato com alguma informação, mesmo que seja verdadeira, nós criarmos viés de interpretação que convém com as nossas crenças pessoais e acreditar que ela é uma mentira. Este ato de ignorar fatos e se influenciar por crenças pessoais na formação de opinião é o que constitui a conhecida como “era da pós-verdade” em que vivemos onde mentiras e conspirações ganham destaque por aparentarem ser verdadeiras.

Portanto, além do cuidado durante o compartilhamento de informações, devemos nos manter atentos para também não sermos nós as fontes de desinformação no nosso círculo social. O compromisso com a verdade é importante, e uma responsabilidade de todos.

Fontes:

- O que caracteriza uma fake news: <https://revistaeducacao.com.br/2020/05/18/fake-news-deepfakes-escola/>
- Tipos de fake news: <https://firstdraftnews.org/latest/fake-news-complicated/>
- Fact checking no Brasil e no mundo: <https://reporterslab.org/fact-checking/>
- Pós-verdade: palavra do ano segundo Oxford: <https://languages.oup.com/word-of-the-year/2016/>



# Como podemos te ajudar?

A Império nasceu com o propósito de auxiliar empresas e pessoas a alcançarem os **melhores resultados!**

MARKETING DESIGN COMUNICAÇÃO



[www.imperiodeideias.com.br](http://www.imperiodeideias.com.br)



(11) 95827-9176



@imperiodeideias



Império de Ideias



Clique nos botões acima para interagir!



7 minutos  
de leitura



# A Resiliência compensa a Vulnerabilidade?

*por Valeria Sangiorgio*

Muito se tem falado sobre a vulnerabilidade da condição humana nestes tempos de pandemia. Essa atual situação veio de forma inesperada e causou grande desorganização na vida humana no planeta todo. O ponto crucial dessa desordem é a lembrança da nossa fragilidade frente à natureza selvagem e à forças onde não temos nenhum controle, ao menos por ora.

Essa, a fragilidade, é mesmo nossa condição e não só por conta do novo coronavírus pois estamos sujeitos a imprevistos vindos de toda parte, da natureza ou não - explosão recente em Beirute, atos de terrorismo, guerras, incêndios, terremotos, mudanças no governo, a perda do emprego, notícias de doença na família, perda de gente querida - são inúmeros eventos que nos deixam absolutamente sem chão de uma hora para outra, nos colocando diretamente no caos.



**Valeria Sangiorgio**

Consultoria em Desenv. Organizacional

[autogerenciamento.contato@gmail.com](mailto:autogerenciamento.contato@gmail.com)

Esse choque nas nossas emoções é gigantesco. Tais situações são mesmo muito ruins, nos exigindo equilíbrio e confiança no momento em que esses aspectos estão fortemente impactados em nós. Nos vemos em total impotência.

E quando nos lembramos que a vulnerabilidade é a constante da vida, é contínua, imediata e ininterrupta podemos concluir que devemos aprender a lidar com essa condição, pois a mudança estará sempre presente.

Sabemos que devemos cuidar do gerenciamento das emoções, nossas e a dos que convivem conosco, na medida de proporcionar calma e apontar caminhos. Mas como?

Me vem à lembrança a resiliência humana, essa capacidade que nos permite adaptação e conformidade ao novo para sobreviver. É a grande qualidade dos humanos.

Resiliência humana é um conceito que também muito se falou e entrou para nosso vocabulário diário, mas que nem sempre nos detemos a interpretar seu significado frente ao que estamos vivendo.

Aí se apresenta a beleza da vida, ela nos oferecendo o outro lado. À medida que vamos superando obstáculos, vamos ficando mais fortes, mais potentes e mais confiantes também, e o meio que temos para isso é enfrentar a situação, mesmo com toda tristeza que temos no peito.



Daryl R. Conner, pesquisador dedicado ao estudo da resiliência humana, nos traz a importância em sermos resilientes em situações de incerteza e ambiguidade.

Se a situação que tínhamos mudou, é primordial que haja a clareza da necessidade em se construir o caminho, a transição para a situação futura, cujas coordenadas são o comportamento (atitude) e o tempo necessário para essa transformação.

Conner identificou 5 características que nos ajudam a desenvolver a resiliência. São elas: **Positividade, Foco, Flexibilidade, Organização e Proatividade.**

O desenvolvimento, o aprimoramento dessas características devem estar pautados numa visão realista, no potencial do que pode ser realizado, ser factível. Isso é imprescindível.

Também fica claro que a justa medida dessas características é um dos segredos. De nada adianta ser excessivamente positivo, pois encerra o perigo de ignorar pontos que podem comprometer o resultado e o contrário também é verdadeiro, não é possível ser excessivamente prudente, pois não sairemos do lugar.



Quanto ao foco, o recado é a constância no propósito, no objetivo, sem se fechar, e para isso entra em cena a flexibilidade, que também tem sua justa medida para escapar aos exageros comprometedores.

O que me chamou mais atenção foi a organização. Deixando o entendimento de que a organização não é somente a disposição ordenada de coisas e sim, neste caso, a organização é enxergar estrutura no caos, ver o caminho e ter ações estruturadas para trilhar a transição e chegar ao propósito. É do caos que podemos dar nova ordem.

A proatividade ressalta que devemos estar abertos ao novo. Ter em mente o propósito e a estrutura para chegar lá mas, durante o percurso onde há incerteza, temos que estar alertas ponderando e equilibrando ações e atitudes no decorrer do processo. O próprio processo vai apontando e ajustando o próximo passo, e só podemos identificá-los tendo o modelo mas não o apego, tendo a visão do todo mas dando importância aos detalhes também. É uma costura fina.

Como podemos observar, as características colaboram umas com as outras, se entrelaçam e essa mistura é que nos auxilia a manter a observação e a interação com o processo.

A calma, o não cair na armadilha do vitimismo assumindo a responsabilidade para resolver o problema, nos resgata a potência que temos, nos revela a possibilidade de transformar o problema em solução, em avanços. Tenho um mestre que diz “se o problema está batendo na sua porta, ele é para você, o presente é seu. Desembrulhe”. Esse desembrulhar nos oferece novas possibilidades.

***Esse aprendizado é de grande valia para todas as situações da vida, para grandes e pequenas tragédias, pessoais ou coletivas.***

E assim podemos perceber o jogo da vida, que nos impõe desafios mas também faz chegar ferramentas que nos auxiliam a superar esses desafios. Esse é mais um aspecto da positividade, a confiança de que a vida está ao seu lado e não contra você. Se abrir para aquilo que ela nos apresenta é a aventura do aprender a ler a vida e navegar nesse mar, na calma e na turbulência.

E tem aquela  
canção:

Como uma onda (Zen-surfismo) - Lulu Santos

Nada do que foi será  
De novo do jeito que já foi um dia  
Tudo passa, tudo sempre passará  
A vida vem em ondas  
Como um mar  
Num indo e vindo infinito  
Tudo que se vê não é  
Igual ao que a gente viu há um segundo  
Tudo muda o tempo todo no mundo  
Não adianta fugir  
Nem mentir  
Pra si mesmo agora  
Há tanta vida lá fora  
Aqui dentro sempre  
Como uma onda no mar  
Como uma onda no mar  
Como uma onda no mar  
Como uma onda no  
Nada do que foi será...

**...os artistas sabem tudo!!!**



# Escolha um ERP que **evolua** com você

- Foco na gestão e melhor desempenho na operação
- Redução de perdas e erros
- Solução integrada e em tempo real
- Mais controle e segurança para alto volume de dados
- Flexibilidade e mobilidade
- Solução em nuvem

🌐 [www.okser.com.br](http://www.okser.com.br)

☎ São Paulo: 11 3294-6905 | Campinas: 19 3368-6700

✉ [okser@okser.com.br](mailto:okser@okser.com.br)

**SAP**® Business  
One

**OKSER**



*Sorrir é sempre  
o melhor look!*

**REALIZAMOS TODOS OS PROCEDIMENTOS PARA  
MELHORAR A SUA SAÚDE BUCAL E O SEU SORRISO!**

-  Ortodontia
-  Limpeza
-  Restauração
-  Clareamento
-  Tratamento de Canal
-  Próteses
-  Cirurgias
-  Bruxismo
-  Implantes



**Atendemos convênios - Consulte-nos!**



**Dra. Débora Cesta**  
Odontologia



@dra.deboracesta

 **(11) 96574-5577**

Av. das Nações Unidas, 14401  
Cond. Parque da Cidade  
Torre Tarumã - Sala 2806



4 minutos  
de leitura



## VOCÊ CONHECE O MOVIMENTO "SEGUNDA SEM CARNE"?

*por Marcella Rezende*

É um movimento internacional existente em mais de 40 países, como nos Estados Unidos e no Reino Unido, onde foi encabeçado pelo ex-Beatle Paul McCartney. A campanha teve início no Brasil em outubro de 2009, onde hoje é apoiada por governos, personalidades e empresas. Já existe atualmente uma implementação da Alimentação Escolar Vegetariana desde 2011 nas escolas municipais de São Paulo. Escolas e alunos da rede pública têm acesso à refeições 100% livres de produtos animais trazendo grande impacto positivo.



**Marcella Silva Rezende**  
Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento

@marcellasrezende

## ***Por que segunda feira ?***

Porque segunda-feira é mundialmente conhecido como o dia para mudanças, dia para tomarmos decisões importantes, dar início para transformações e novidades.

Veja os benefícios ao deixar de consumir carne uma vez por semana:

- Impacto no meio ambiente
- Prevenção de doenças crônicas como diabetes, colesterol alto, doenças cardiovasculares
- Diminui o consumo de gordura saturada e colesterol
- Pelos animais
- Descobrir novos sabores

A proteína animal pode ser substituída por fontes de proteína vegetal. É importante substituir para que você se sinta saciada(o) e não ter impacto na sua saúde. Veja as opções de substitutos:

- **Leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico)**
- **Oleaginosas (castanhas, amendoim, avelã, amêndoa)**
- **Cogumelos (shimeji, shitake, cogumelo paris)**
- **Folhas verdes escuros**
- **Sementes (abóbora, girassol, chia, linhaça, gergelim)**



Segundo dados da Sociedade Vegetariana Brasileira, só no Brasil cerca de 10 mil animais morrem por minuto com a justificativa que precisamos nos alimentar. No entanto o reino vegetal é plenamente capaz de preencher os nossos pratos e nos nutrir. O tempo de vida natural de uma vaca leiteira é de 20 anos, e é realizado o abate dela em até 5 anos; os frangos sobrevivem 8 anos em média e o tempo de abate é de 40 dias, sem falar da quantidade de hormônios que é aplicado no frango para ele se desenvolver nesse tempo.

### Veja também o impacto ambiental :



FONTE: SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA

Se não conseguirmos pensar nos animais, nos ambientes e nas pessoas, vamos pensar nas gerações futuras. Se continuarmos com esse grande consumo de proteína animal, o planeta não vai aguentar, pela quantidade de água que é utilizado para todo esse processo, não estamos falando de 1 litro e sim de bilhões de litros.

***Se desejamos uma sociedade pacífica, que tal tirar a violência do prato?  
E que tal tentar algo que trará um enorme benefício para todos?***

Veja essa receita super fácil para fazer em casa e experimente substituir a sua carne de todos os dias!

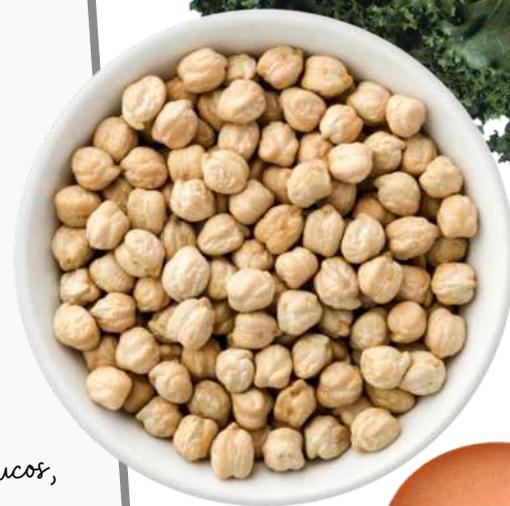
## Hambúrguer de Escarola com Grão de Bico

### Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de purê de grão de bico (cozinhe o grão de bico até ficar macio, escorra e processe)
- 1 maço de escarola, lavado e refogado à gosto
- 1 ovo
- Sal e pimenta à gosto
- Farinha de trigo integral (quantidade necessária para dar o ponto)

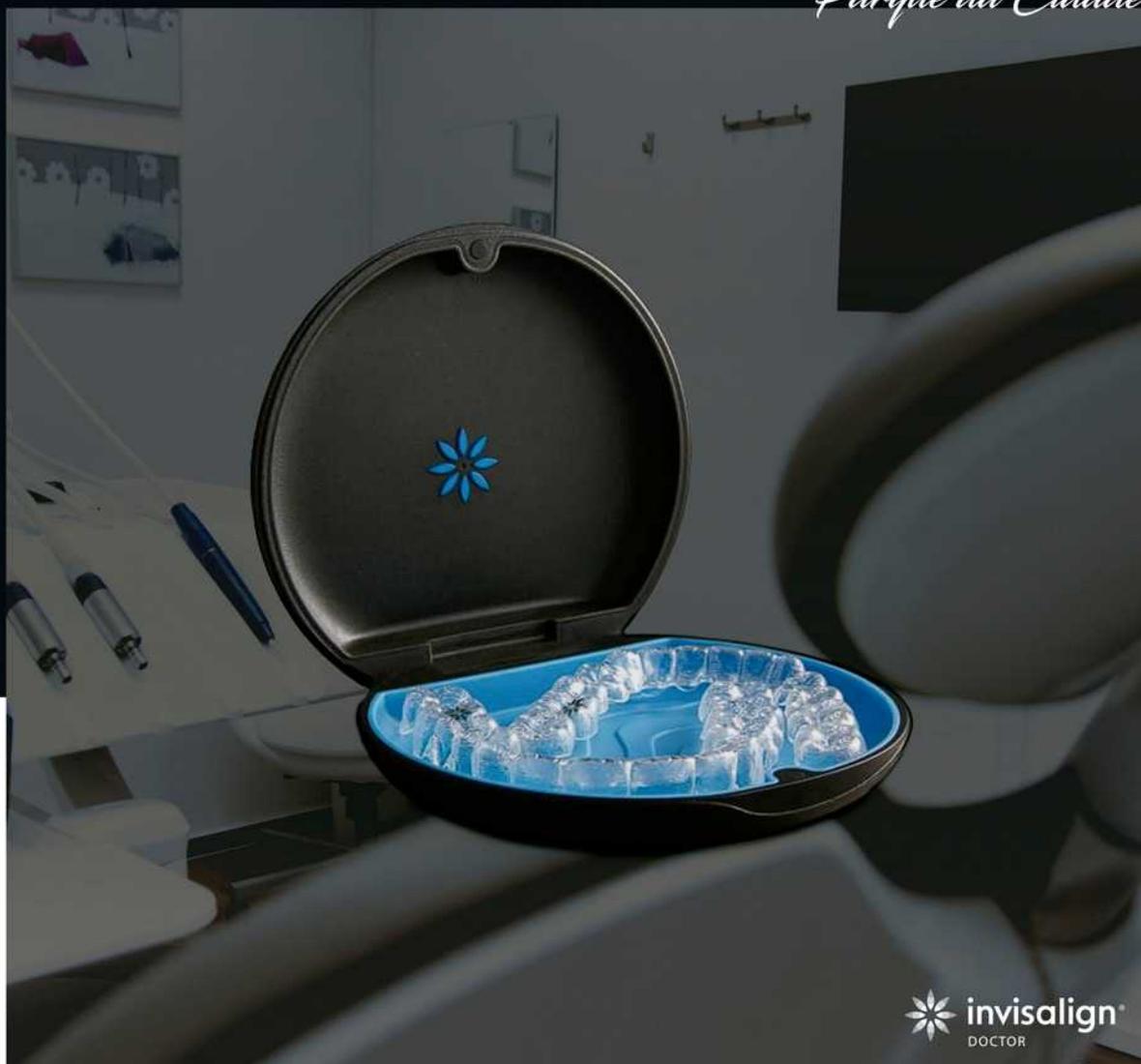
### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, adicione farinha de trigo integral aos poucos, até adquirir consistência para formar "bolinhas". Molde em formato de hambúrguer e grelhe em frigideira antiaderente. Se necessário, utilizar a mínima quantidade de óleo.



# CLÍNICA A&T SAÚDE

*Parque da Cidade*



 **invisalign**  
DOCTOR

MAIS QUE ODONTOLOGIA, OFERECEMOS TECNOLOGIA.

Ortodontia - Lentes de Porcelana  
Harmonização Orofacial

Veja o seu sorriso  
Invisalign® em segundos.



 @aetsaude | Telefones (11) 5585-0609 e (11) 98449-0506

Av. das Nações Unidas, 14.401 - Cj. 1802 - Torre Tarumã



# CANÜ

comida artesanal natural e única *pet*

***Seu pet merece comida de verdade!***

São saudáveis opções com  
**Carne bovina, Frango ou  
Filé Mignon Suíno**

*Todas as receitas acompanham vegetais, carboidratos  
e fígado, em porções ideais para o seu pet!*



Siga-nos no Instagram  
**@canupetoficial**



Faça seu pedido pelo WhatsApp!  
**(11) 2385-9983**



Entregamos em toda a  
Região Sul de São Paulo!



Clique nos botões acima para interagir!



6 minutos  
de leitura



## BÓSNIA E HERZEGOVINA UMA SURPRESA HISTÓRICA POSITIVA!

*por Tânia Trevisan*



### **Tânia Trevisan**

Especialista em viagens exclusivas para grupos,  
fundadora do Projeto Internacional Integral Woman  
e CEO da Trevisan Event Network

@taniatrevisan10

[www.integralwoman.com.br](http://www.integralwoman.com.br)

Esta matéria que eu trago hoje para você, descreve um país localizado na península balcânica, no sudeste da Europa e sua capital Sarajevo tem um centro histórico bem preservado.

Olhando para atrás vemos que esta região teve a presença do Império Romano, dos Eslavos e Otomanos e a partir do século VII, várias partes que hoje correspondem à Bósnia e Herzegovina foram tomadas pelos Sérvios, Croatas, Húngaros, Venezianos e Bizantinos. No século XII, o Reino da Hungria passou a governar o território, delegando o poder a vice-reis distritais de origem bósnia, croata e húngara. Para completar o resumo da história desde a segunda guerra - 1946 até 1992 - pertenceu República Socialista Federal da Iugoslávia.

Em 1992, durante a dissolução da Iugoslávia, a Bósnia e Herzegovina foi arrastada a chamada Guerra da Bósnia que finalizou em 1995 e desde então as várias etnias convivem em paz. E assim, quando visitamos este pequeno país com cerca de 3 milhões e 900 mil habitantes, vamos descobrindo seus encantos.



Nesta imagem você vê ainda a ponte que caiu durante a segunda guerra.



É surpreendente observar a área rural que abriga aldeias medievais, rios e lagos, além dos acidentados Alpes Dináricos. Nos deslocamentos que fazemos entre uma cidade e outra vemos também vestígios de uma guerra que marcou com balas de armas bélicas as paredes das casas.



Ao visitarmos Mostar, que fica nas margens do rio Neretva teremos uma das vistas mais apreciada pelos turistas que é a Ponte Latina do século XVI, construída em tempos otomanos e que se assemelha a uma cidade das "1001 noites".

Caminhar pela cidade velha, o bairro otomano, com várias mesquitas, lojas de artesanato e cafés, nos faz realmente sonhar. E Mostar no verão tem o aroma de figos, pois as figueiras estão em todo canto na cidade.





A ponte velha e o centro histórico de Mostar foram classificados como Patrimônio Mundial da UNESCO em 2005.



É nesta cidade, que pertence a diocese de Mostar-Duvno, o local das supostas aparições de Nossa Senhora de Međugorje, uma das paróquias dessa diocese. As aparições ocorrem desde 24 de Junho de 1981





Konjic é uma cidade localizada no norte da Herzegovina e está cerca de 60 quilômetros da capital Sarajevo. É uma área montanhosa, densamente arborizada e onde estão os assentamentos mais antigos da Bósnia e Herzegovina, com quase 4000 anos e onde encontramos esta famosa ponte do século XVII, da época dos otomanos. Um lugar com uma fusão perfeita de história, cultura, natureza e aventura.



E em nossa viagem para Konjic, podemos conhecer o bunker de Tito que teve como segredo, o terceiro maior investimento na ex-Iugoslávia. O bunker está escondido sob a montanha Zlatar, com 280 metros de profundidade.

Josip Broz Tito encomendou a sua construção e a ideia era proteger 350 pessoas da liderança política e estatal da ex-Iugoslávia em caso de ataque nuclear.



Blagaj é uma vila na região sudeste da bacia de Mostar , no cantão Herzegovina-Neretva da Bósnia-Herzegovina. Esta estrutura impacta pela localização na nascente do rio Buna e que foi construída por volta de 1520, com elementos da arquitetura otomana e estilo mediterrâneo e é considerada um monumento nacional.



Blagaj Tekke é um mosteiro construído para os dervixes e para visitá-lo cobrimos a cabeça e colocamos todos uma saia fornecida na entrada do edifício.



Sobre a gastronomia, posso lhe dizer que tem uma forte influência da tradição da cozinha otomana, onde os pratos tem abundância de carnes, especialmente de vaca. Já o porco, devido à cultura nacional com a influência do Islã (que não se alimenta deste animal), está basicamente ausente dos costumes alimentares, exceto, claro, nas áreas de influência sérvia.

Em um dos doces típicos também neste país é o Baklav, a marca turca em doceria, mas há variações muito saborosas por estas cidades.

Para visitar este país eu recomendo incluir a conexão com Eslovênia e Croácia e procurem realizar este sonho numa viagem comprada em grupo e com guia, pois falar inglês não vai ajudar muito.

**Espero que tenham curtido as fotos e pitadas desta viagem.**

**Em 2021 estaremos em setembro realizando mais um grupo e você poderá estar comigo.**



ESPAÇO FADUL



CONSULTÓRIO  
PSICOLOGIA



RENATA FADUL  
CRP 06/129254



AV. DAS NAÇÕES UNIDAS, 14401  
TORRE C TARUMÃ CJ. 1001  
MORUMBI

CEL. 11 98444-8889

ATENDIMENTOS ON LINE E  
PRESENCIAL

# Processos mais rápidos, mais econômicos e mais produtivos na sua empresa

Conheça a evolução da Cloud Computing.



## Automação

Plataforma de RPA



## Desenvolvimento

Fábrica de Desenvolvimento de App Engine para ServiceNow



## Integrações

Whatsapp, Telegram, PBX IP, Gateway de API



## Evolução ServiceNow

Governança, Sustentação e Suporte



## Implantação ServiceNow

ITSM, ITOM, ITBM, CSM, IRM, HRSD e App Engine



## Gestão de Ativos e GIS

Solução de Gestão de Ativos Integrada com Google Maps/ ESRI



## Data Tutor

Plataforma para Diagnóstico, Governança e Monitoração contínua de LGPD



## Identidade Digital

Assinatura Digital, padrão ICP Brasil, em processos críticos de negócio



11 97416.7537

atendimento@grapeway.com.br

[grapeway.com.br](http://grapeway.com.br)



3 minutos  
de leitura



## EXERCÍCIOS FÍSICOS: MUITO ALÉM DO ESTÉTICO

*por Felipe Donatto Chiavassa*

São muitos os relatos ouvidos neste novo modelo de vida em função do Covid-19 sobre ganho de peso corporal durante essa quarentena interminável.

Aumento da circunferência abdominal e flacidez de braços e pernas parecem ter entrado na casa de grande parte das pessoas sem "pedir licença".



**Felipe Donatto Chiavassa**

Personal Trainer e Especialista em Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais

*felipedonatto@gmail.com*  
*(11) 98653-6050*

Entendo como profissional da área tal descontentamento, mas a ideia neste breve artigo é fazer com que a população desperte para que consiga enxergar tantos benefícios proporcionados por uma rotina mais ativa, seja por meio de exercícios simples utilizando apenas o peso corporal ou através de atividades físicas mais dinâmicas.

Inicialmente se faz necessário diferenciar exercícios físicos de atividades físicas.

O primeiro é prescrito, há uma intencionalidade técnico/científico, programação diária, semanal, mensal.

Ex: "Vou para academia 3x por semana, onde pratico 30 minutos de exercícios de força com volume e intensidade moderados.

Já atividades físicas são hábitos mais dinâmicos, como passar a subir mais escadas ao invés de rolantes no transporte público ou na atividade laboral. Ambos são práticas importantes, sobretudo no contexto atual tão tendencioso ao sedentarismo, para que a saúde e qualidade de vida da população não sejam ainda mais impactadas.

Controle da pressão arterial, dos níveis de gordura sanguíneas, do estresse, diminuição dos níveis de ansiedade, redução de dores nas colunas lombar, torácica e cervical, liberação de hormônios vinculados ao bem estar tais como dopamina e serotonina, diminuição do risco de eventos cardíacos e neurológicos tais como infarto agudo do miocárdio e AVC, fortalecimento do sistema imunológico, são apenas alguns benefícios não visíveis proporcionados àqueles mais ativos fisicamente.

Sendo assim, torna-se imprescindível neste cenário epidemiológico voltar o olhar para dentro, física e espiritualmente, afim de que reflexões e conclusões sobre aquilo que realmente é importante aconteçam, e no contexto do físico especificamente, para que talvez esse padrão estético cruel e injusto onde o bonito e aceitável beira corpos de atletas seja substituído por pessoas mais humanas e saudáveis.



Distribuidor autorizado



**AR Gas One**

Cj 3117 - Parque da Cidade  
Torre Taruma

**Compre ou Renove  
sem sair de casa.**

**Só na Serasa Experian.**





## SÍNDICO PROFISSIONAL

A SOLUÇÃO CERTA PARA O SEU CONDOMÍNIO!

### POR QUE SOMOS DIFERENTES?

Porque sabemos lidar com as expectativas dos condôminos, com as dos funcionários contratados e até mesmo de outros fornecedores, encaminhando soluções sem conflitos!



Assessoria  
Jurídica



Comunicação  
Integrada



Engenharia  
Dedicada



(11) 3542-3040

contato@sindicoadvanced.com.br  
www.sindicoadvanced.com.br

# ★ Estrela da Chácara

Confira nosso cardápio!!!  
Pratos Econômicos

a partir de  
**R\$ 19,90**  
Cada

TEMOS A SUGESTÃO PERFEITA  
PARA SEU ALMOÇO



Delivery



**9 7315.0201** Aceitamos seu pedido  
Peça pelo Whatsapp

**5181.0201 - 3441.6887**

Segunda a Sexta das 10:00h às 21:00h Sábado das 10:00h às 17:00h Domingo das 11:00h às 16:00h

Taxa de Entrega  
a partir de R\$ 3,00

Rua da Paz, 1.901 - Chácara Santo Antônio - SP



# A MAIS COMPLETA LINHA DE **BRINDES PERSONALIZADOS**

 **Linha COVID-19**

 **Kits Executivos**

 **Mochilas & Sacolas**

 **Linha Escritório**

 **Brindes Tecnológicos**

**E MUITO +!**



[WWW.INNOVARBRINDES.COM.BR](http://WWW.INNOVARBRINDES.COM.BR)

 INNOVAR\_BRINDES | (11) 2667-7266 / 2478-5267



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Editor Chefe: **Lucas C Sichetti**  
*[lucas@imperiodeideias.com.br](mailto:lucas@imperiodeideias.com.br)*