



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Abril.2020 - 3a Edição



Acesse no seu  
dispositivo móvel!

# COVID-19

Como reinventar o seu negócio?

## Gestão de Resíduos

Sistema de coleta e transporte de resíduos  
inovador do Parque da Cidade Torre Tarumã

+ Nutrição + Desenvolvimento Organizacional + Atividade Física + Turismo e muito mais!



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Abril.2020 - 3a Edição

## ÍNDICE

- 03** ..... Gestão de Resíduos do Parque da Cidade
- 05** ..... O Papel do Líder
- 09** ..... Alimentação anti-inflamatória
- 14** ..... A Ilha que encanta quem lá chega - Madeira
- 17** ..... Exercício x Emagrecimento
- 19** ..... COVID-19 - Como reinventar seu negócio?
- 21** ..... Descubra como ir mais longe



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# GESTÃO DE RESÍDUOS

## VOCÊ SABIA?

Em 2012 apenas

# 1,6%

## DOS RESÍDUOS

da cidade de SP foram  
desviados de aterros e  
recuperados!

*(Fonte: Prefeitura de SP)*

No Parque da Cidade, foi implantado um sistema de coleta e transporte de resíduos inovador e encaminha-se para a reciclagem a maior parte dos resíduos gerados no empreendimento

O Parque da Cidade é o primeiro empreendimento do mercado imobiliário brasileiro a utilizar o sistema ENVAC (tecnologia pioneira que permite a coleta automatizada de resíduos sólidos a vácuo). A adoção desse sistema, observado em grandes cidades como Londres, Estocolmo e Barcelona, traz como benefícios, além da de uma gestão mais limpa e eficiente, a redução da quantidade de rejeitos encaminhados para aterros e a redução de viagens de caminhões de lixo necessárias para atender o empreendimento.



# NOSSAS METAS



**OTIMIZAR A COLETA DE RESÍDUOS**



**FACILITAR A TRIAGEM E A RECICLAGEM DE RESÍDUOS**



**DIMINUIR OS CUSTOS OPERACIONAIS.**

## ESTRATÉGIAS

O Parque da Cidade tem um sistema de coleta pneumática para as frações de lixo comum, recicláveis (papel/papelão, plástico e metal) e orgânicos.

Após depositados nos pontos de coleta os resíduos são encaminhados por tubulação a uma central localizada no subsolo de um dos edifícios onde as diferentes frações de resíduos serão encaminhadas para os contêineres apropriados.

Quando os contêineres estiverem cheios serão levados ao pavimento térreo por um sistema de elevador e transportados por caminhões até o seu destino final.



# O Papel do Líder

*por Valeria Sangiorgio*

Anos atrás, quando conduzia um grupo de estudos de liderança, perguntei aos participantes quais eram as experiências mais marcantes e os respectivos aprendizados no tocante a gerenciar pessoas.

Os relatos trouxeram situações, que acredito, sejam bem comuns a vários gestores e organizações e estão relacionadas mais abaixo.

Nessa comparação e de um olhar mais distanciado, podemos perceber que o ponto comum entre as situações citadas, é a forma como nos relacionamos e como estabelecemos as relações entre pessoas, ou como gerenciamos os interesses e antipatias. Evidentemente, isso tem impacto direto nos resultados pretendidos, e, se mal administrados, temos também o desgaste pessoal.



**Valeria Sangiorgio**  
Consultoria em Desenv. Organizacional

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

Esse aspecto é bastante relevante quando nos lembramos que a principal responsabilidade do líder é obter resultados através de outras pessoas. Me lembro do livro 'A Arte do Tempo', onde o fundador do grupo francês L'Expansion/ L'Express, Jean-Louis Servan-Schreiber comenta que, no início da empresa, quando ele chegava pela manhã, via que os funcionários já estavam lá, profissionais qualificados tão jornalistas quanto ele, e começou a se perguntar como conseguia isso. **Esse é o poder do líder!**

Por que alguém se compromete a fazer o trabalho? Seria somente pelo pagamento? Sabemos que não é só por isso. Há que se ter inspiração para que se realize qualquer tipo de trabalho e o líder é o inspirador.

### **E como ser esse líder? Não há receita, o percurso é pessoal.**

No entanto, podemos identificar que é necessário desenvolver habilidades pessoais, tais como as apontadas nos casos citados: Influência, Confiança, Flexibilidade, Negociação, além de 'treinar o olho' para identificar e reconhecer competências, adequação das pessoas na equipe, estabelecer o ambiente que pode contribuir para o cumprimento da missão, entre outras. Não é simples e não é fácil exercer esse papel pela quantidade de variáveis de cada situação, de cada profissional e do grupo de profissionais, das demandas e pressões exercidas pelas circunstâncias e sem o conforto de saber que o sucesso de hoje não assegura o sucesso de amanhã. Lá fundo, espremendo o significado do que é liderar pessoas, vemos que se trata da fina arte do se relacionar.

### **Quando refletimos nessas responsabilidades, podemos nos sentir intimidados e qual seria o contraponto disso?**

No meu entender, é a clareza da sua contribuição singular, o que só você pode fazer naquele contexto. Se só você pode fazer, essa é sua principal responsabilidade. Um indicador que uso para me inspirar e inspirar outros é me perguntar se o produto ou serviço final de todo esse esforço eleva a qualidade de vida da humanidade ou daqueles humanos mais próximos. Se a resposta for sim, tem festa no céu, como me ensina o provérbio judaico.\*

**\* PROVÉRBO JUDAICO: SE DOIS HOMENS NA TERRA APERTAM AS MÃOS QUANDO FECHAM NEGÓCIO E SE ESSE NEGÓCIO ELEVAR O PADRÃO DE VIDA DA HUMANIDADE, TEM FESTA NO CÉU.**

## Situação 1

### Contexto

- Equipe madura, com bons conhecimentos técnicos e com tempo de casa;
- Relações pessoais difíceis entre os membros da equipe
- A área respondia, além das responsabilidades cotidianas, também por realizar projetos especiais (com data de início e término, metas e apuração dos resultados)

### Desafio

- Liderar equipe de um projeto especial
- Analista escolhido era ótimo profissional, com muito bons conhecimentos técnicos
- Líder delegou responsabilidades para esse analista, em função desses conhecimentos

### O que Aconteceu

- Liderado não estava pronto / não quis assumir as atividades
- O líder assumiu a realização do trabalho
- A relação entre líder e a liderado ficou difícil, evidenciando conflito. O líder do líder teve que ser envolvido para ajustar e finalizar o projeto
- Quando da finalização, líder teve que estruturar estratégia de reestruturação

### Temas Destacados do Papel do Líder

- Delegar – quais critérios devemos considerar?
- Gestão de Conflitos, orientação e dinâmica das relações

## Situação 2

### Contexto

- Na mudança de emprego, trainee assumiu liderança de área
- Necessidade de dar conta de vários assuntos. A posição 'forçando' o assumir riscos, exigindo autoconfiança
- Área de Qualidade com Liderança matricial (e não hierárquica)

### Desafio

- Implantar a cultura de Qualidade na nova empresa
- Lidar com profissionais bem preparados e numa relação de pares
- Nem todos os problemas eram colocados de forma clara

### O que Aconteceu

- Resistência natural das áreas
- Várias pessoas e áreas envolvidas
- Dificuldades com os subordinados do outro
- Esforço maior para obter colaboração, exigindo maior negociação, e por estar amparado por forte conhecimento técnico teve êxito, no entanto, exigiu esforço exagerado

### Temas Destacados do Papel do Líder

- Influência (questões políticas)
- Gerenciar conflitos
- Habilidade de negociação e flexibilidade
- Assumir riscos

## Situação 3

### Contexto

- Estagiário em Informática e após curto espaço de tempo, promoção a Coordenação do CPD
- Pelo bom desempenho, promoção a Gerente de Manutenção de dois prédios, respondendo a VP de RH
- Empresa familiar, com muitos parentes em posições de comando (autocracia)

### Desafio

- Gerenciar equipes de limpeza (terceirizada), portaria (terceirizada), recepcionistas, telefonistas e pessoal de manutenção
- Equipes formadas majoritariamente por mulheres, com baixo preparo intelectual

### O que Aconteceu

- Dificuldades em administrar ambiente inflamado por interferência exagerada dos familiares, contrariando todas as regras estabelecidas e decisões já comunicadas
- Muitos interesses divergentes (patrões, terceiros, conflitos especialmente entre mulheres das equipes de terceiros)

### Temas Destacados do Papel do Líder

- Importância da maturidade para assunção de responsabilidades
- Confiança (na empresa, na equipe)







# Alimentação anti-inflamatória

## Prevenindo doenças e trazendo longevidade!

*por Marcella Rezende*

Quando falamos em inflamação pensamos em algo relacionado ao corpo físico em dores agudas como inflamação na garganta, articulações, ou então infecções por vírus ou bactérias que ataca o nosso organismo, e então tomamos algum medicamento e após alguns dias estamos “curados”.



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

Instagram: @marcellasrezende

Porém existe uma inflamação que convive conosco diariamente, não sentimos tanto mal estar porque o nosso organismo se adapta a tudo que colocamos ele em exposição. Mas aí que mora o perigo, pois geralmente só descobrimos essa inflamação quando já virou alguma doença crônica.

Mas na verdade essa inflamação é uma resposta do nosso organismo frente a agressões físicas, químicas ou biológica.

**O organismo reage com sinalizadores inflamatórios quando consumimos substâncias pró inflamatórias que ele não conseguiu digerir como:**

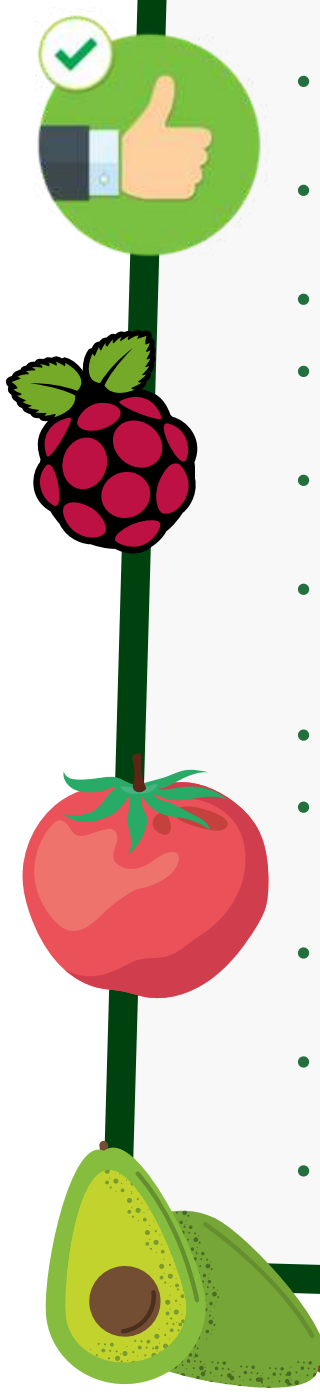




Atualmente estamos constantemente expostos a substâncias com caráter pró-inflamatório e associada a uma dieta muito pobre em nutrientes anti-inflamatórios. Além disso, o nosso organismo precisa trabalhar mais para eliminar essas toxinas, e por conta disso apresentamos diariamente sintomas considerados “normais” como: dor de cabeça, cansaço, celulite, inchaço e entre outros. A longo prazo esses sintomas podem desencadear problemas crônicos como obesidade, diabetes, colesterol alto, dores articulares, etc.

Além de levar ao aumento de marcadores inflamatórios, teremos também um aumento da produção de radicais livres, ocasionando um quadro de estresse oxidativo – potencializando ainda mais os efeitos prejudiciais da inflamação.

Assim, é fundamental procurar um estilo de vida que contribua para a redução da exposição a esses fatores modificáveis. Por exemplo, talvez não seja possível mudar de cidade ou escolher um local menos poluído para morar, mas podemos incluir alimentos orgânicos na alimentação diária, reduzir o consumo de açúcar e gordura e procurar por alimentos naturais em substituição aos produtos industrializados.

**Podemos incluir na alimentação diária diversos alimentos que possuem nutrientes que são capazes de neutralizar essa inflamação, conhecidos como alimentos anti-inflamatórios. Dentre eles estão:**

- 
- 
- 
- Frutas vermelhas como mirtilo, framboesa, amora, açaí natural, romã, ameixa, uva
  - Alimentos ricos em ômega-3 como peixes e também nas sementes linhaça e chia
  - Oleaginosas como nozes, amêndoas, macadâmia, castanhas
  - Gengibre pode ser usado em sucos, saladas, na forma de chá ou molhos
  - Cacau, porém temos que dar preferências ao cacau em pó ou chocolates com teor de cacau acima de 50%
  - Cúrcuma pode ser adicionada aos alimentos prontos como arroz, carnes e purês. Se associada a pimenta preta, teremos uma melhor biodisponibilidade de seus compostos bioativos
  - Suco de uva integral rico em resveratrol
  - Frutas e verduras em geral que são ricas em quercetina, um potente anti-inflamatório e antioxidante encontrado principalmente na casca e sementes desses alimentos
  - Farelo de aveia, rico em fibras que auxiliam na manutenção da saúde intestinal
  - Tomate rico em licopeno, que tem uma melhor absorção associado ao azeite e aquecimento
  - Abacate e o azeite são ricos em gorduras monoinsaturadas

Incluir esses alimentos no dia a dia irá ajudar a minimizar os efeitos dessas substâncias pró inflamatórias. Ter uma alimentação anti inflamatória pode ser considerado um estilo de vida, pois como vimos estamos expostos o tempo todo a essas substâncias pro inflamatórias, sem considerar o sono e o stress diário.

O nosso organismo só funciona de forma adequada quando está livre de toxinas e substâncias inflamatórias e recebendo todos os nutrientes necessários para suas funções, proporcionando um estado de equilíbrio capaz de controlar todas as funções e até mesmo o apetite.

***" Mas atenção, é importante sempre considerar que cada indivíduo é único e é preciso uma análise completa correlacionando sintomas e o comportamento alimentar, nunca esquecendo do principal objetivo, ter saúde e bem estar. "***







# A ILHA QUE ENCANTA QUEM LÁ CHEGA – MADEIRA

*por Tânia Trevisan*

Portugal parece um país pequeno, isso se você olhar no mapa apenas a parte continental que está na Europa. Mas pertencente a esse país, temos o arquipélago dos Açores com nove ilhas e também o grupo da Madeira composto de sete ilhas e dois ilhéus.



**Tânia Trevisan**

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

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

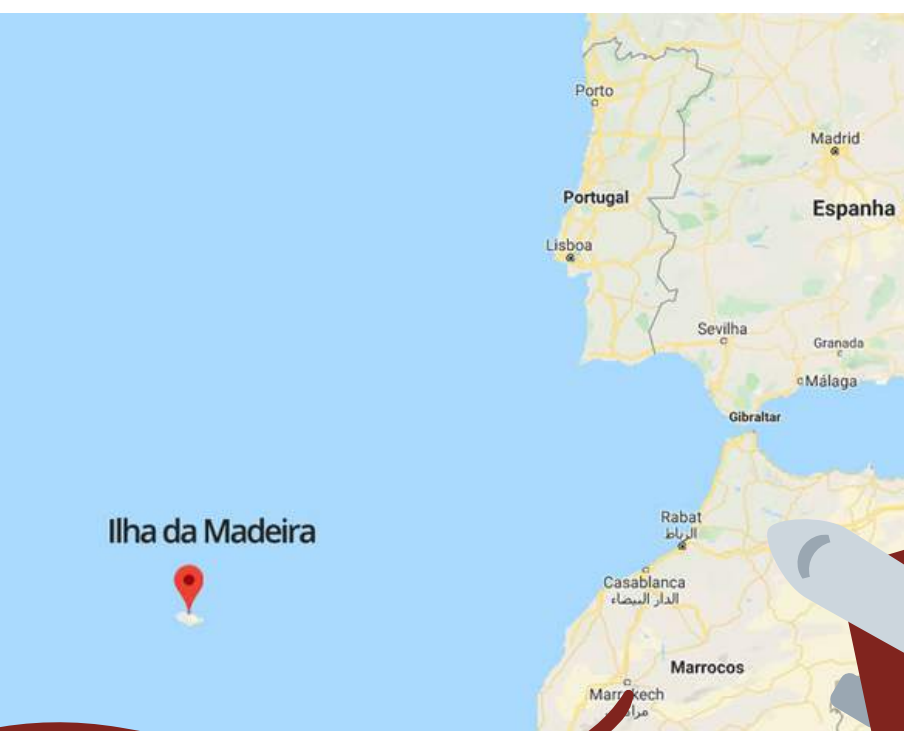
Nas minhas experiências de viagens pude conhecer algumas terras dos Açores, que em outro momento vou compartilhar boas dicas para esse destino, mas meu destaque será lhe apresentar a Ilha da Madeira!

Famosa pelo vinho da Madeira, pelas flores e frutas tropicais, como ainda pela espetacular queima de fogos de artifício no Ano Novo. Essa ilha, que foi descoberta em 1419, está localizada no Oceano Atlântico e com distância de 685 km da costa africana. Para se chegar lá geralmente recomendo ir até Lisboa e seguir com outro voo de cerca de 1h00.

A geografia da ilha da Madeira é muito montanhosa. Há profundos vales incrustados entre os picos mais altos e falésias na maior extensão da costa, são poucas áreas de praias como nós brasileiros conhecemos em nosso litoral. No entanto você encontrará as piscinas naturais entre rochedos que vão lhe cativar. Afinal você vai em busca de novas descobertas e então vou lhe contar com o que mais poderá se deliciar.

Na minha visita experimentei a famosa espetada, que se trata de um prato típico e composto com carne de vitela, bifes de atum e o excelente peixe espada - tudo isto em um espeto de galho de louro, o que proporciona um sabor especial.

Mas você também terá de provar outros pratos maravilhosos como a entrada de polvo em escabeche... (hummmm dá água na boca só de recordar e relatar). E quer saber? Existem outras iguarias, como o caldo verde e o milho frito que lembra muito a polenta frita. E para acompanhar, que tal um vinho regional. Tudo de bom, não é?



Seguindo para conhecer essa ilha, fiquei encantada com a subida pelo teleférico que sai mesmo do centro de Funchal, a capital da Ilha. Nesse passeio pude avistar o porto com enorme navio de passageiros ali ancorado.



Estas pessoas subiram comigo para vislumbrar uma paisagem exuberante, seguir conhecendo a igreja de Nossa Senhora do Monte e um parque lindo chamado Jardim Tropical Monte Palace, onde você encontrará fontes, flores e exposições de pedras semipreciosas.



## **Você acha que nesta subida termina meu dia de aventura? Não mesmo, apenas começou!**

A descida foi emocionante num tipo de transporte muito sui generis, o “carro de cesto”, que constitui uma experiência única para não perder. Equipamentos conduzidos e controlados por dois carreiros, trajados de branco e com chapéu de palha na cabeça que, com perícia, utilizam as próprias botas, com grossas solas de borracha, como frear na descida e curvas. Super emoção.

Para a chegada abaixo desta montanha eu sugiro se refrescar com uma Poncha, que vem a ser uma bebida produzida obrigatoriamente com o "Rum da Madeira", limões, laranjas, mel e açúcar. Muito refrescante!

Para esta experiência na Ilha da Madeira, que tal descansar num hotel projetado pelo grande arquiteto Oscar Niemeyer? Pois é, lá mesmo junto ao mar que você poderá apreciar um lindo pôr do sol na beira da piscina. Recomendo o Hotel Pestana Casino Park Hotel & Casino (cinco estrelas) ou como alternativa do outro lado da Ilha tem o Hotel Dom Pedro Madeira (quatro estrelas). Ambos contam com uma equipe muito simpática e acolhedora.



## Querem conhecer mais pontos turísticos e o que fazer neste lugar?

Você poderá visitar adegas, cassinos, aproveitar a natureza por meio de trilhas e boas caminhadas, percorrer pontos com miradouro para apreciar de diferentes pontos da ilha a geografia e respirar o ar marítimo. Mas também se você gosta de explorar grutas, deve reservar um tempo para esta descoberta.

As Grutas de São Vicente são as primeiras estruturas vulcânicas a serem abertas ao público em Portugal, com acesso por meio de um percurso subterrâneo total de mais de 1000 m de comprimento. A altura das grutas varia entre os cinco e os seis metros.

No final do percurso os visitantes podem ainda passar pelo Centro do Vulcanismo, um pavilhão que permite assistir, de uma forma pedagógica e lúdica. Com espetáculos audiovisuais que recriam a evolução geológica das grutas, a erupção de um vulcão e ainda a simulação do nascimento do Arquipélago da Madeira. Vale a pena!

**CREIO QUE COM ESSAS SUGESTÕES DE EXPERIÊNCIAS  
VOCÊ JÁ PODE PROGRAMAR AS SUAS PRÓXIMAS FÉRIAS  
E A MINHA DICA É: QUE SEJA NO REVÉILLON.**







# EXERCÍCIO X EMAGRECIMENTO

*por Felipe Donatto Chiavassa*

Ainda hoje, mesmo com incontáveis veículos de comunicação que tratam sobre o tema "Exercício x Emagrecimento", muitos continuam com dúvidas sobre qual melhor estratégia para perder "aquela gordurinha extra" abdominal, da parte interna das coxas e/ou braços. Sendo assim, a ideia central aqui é liquidar de uma vez por todas as dúvidas relacionadas à maneira que devemos executar um programa de exercícios físicos escolhido seja onde for: parques, academias, estúdios **ou até mesmo em casa.**



**Felipe Donatto Chiavassa**  
Personal Trainer e Especialista  
em Prescrição de Exercícios para  
Grupos Especiais

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

Para se ter sucesso e efetivamente emagrecer, é preciso controlar um princípio fundamental o qual interfere diretamente nos seus resultados, chamado **"Princípio do Volume x Intensidade"**. Esse é o "coringa" na sua prática quando feita uma analogia às cartas de um baralho: exercícios eficientes para provocar um estímulo adequado e "derreter" suas gordurinhas devem ser mais intensos a volumosos, ou seja, **mais cansativos num período de tempo mais curto de, no máximo, 30 minutos.**



Treinos longos e de baixa intensidade só te fazem perder tempo num mundo em que cada vez mais estamos escassos de dias, horas, minutos e segundos para dedicarmos àquilo que realmente faz sentido em nossas vidas.

Acredito que finalmente ficou claro qual "caminho" se deve escolher no seu ambiente escolhido para realizar seus treinos.

***"Não existem fórmulas milagrosas para emagrecer: intensidade e frequência religiosa são a chave para efetivamente você dar o passo certo rumo ao sucesso de uma vida mais magra e saudável!"***

# COVID-19

# O NOVO CORONAVIRUS

## Como reinventar o seu negócio?



Com a iminente crise provocada pela realidade do Novo Coronavírus (COVID-19), que está assolando não só a saúde, mas com efeitos na economia de diversos países, está mais do que na hora de reinventar cargos, empresas, formas de trabalho, planejamento, produtos... O mundo digital agora é uma obrigação de quem não quer sucumbir!

Para minimizar os efeitos devastadores da crise, renegociações em diversas esferas deverão ocorrer nos próximos dias, como também inevitáveis cancelamentos de alguns contratos.

O isolamento social provoca, na mesma proporção, uma aproximação online, em que plataformas digitais tornam possíveis as interações, novos negócios, estudos, debates e desenvolvimento de novos produtos e serviços.

### **E como ajudar seus clientes nessa fase turbulenta?**

Comece perguntando como está o negócio do seu cliente, como ele foi afetado. Qual o maior problema que ele está enfrentando? E principalmente OFEREÇA AJUDA, às vezes, até sem custos. Todos deverão se ajudar mutuamente para que as baixas não sejam tão graves!

### **Como reinvento minhas ações e minha empresa?**

Empresas "offline" em geral terão a difícil missão de transformar seus negócios e readaptar-se para o mundo online. Planejamentos anuais em extensos deverão ser substituídos por planejamentos mais curtos, considerando meses, até poucas semanas. Esqueça a forma de trabalho que antecedeu a crise - Caso fixe seu negócio e sua mentalidade no passado, sua empresa terá grandes problemas!



➤ Procure informações e entenda como a China está se reerguendo após o ápice da pandemia. Como o mercado que você atua está atualmente por lá? O que estão fazendo de forma diferente?

➤ Crie novos rituais com sua equipe: Coffee Breaks virtuais, reuniões online de brainstorming.

➤ Implante soluções mais ágeis, de curta duração e com baixo investimento. Isso poderá rentabilizar algo rapidamente.

➤ Conheça mais seus colaboradores! A partir de novas ideias e soluções, distribua de forma coerente as tarefas com seu time! Como é o ambiente familiar de seus colaboradores? Entenda como cada um poderá contribuir para que a empresa sobreviva!

➤ É um momento de unir forças. Você pode "doar" conhecimento para os outros. Ensine o que você sabe!

➤ Ferramentas digitais que deverão ajudar as interações, organização do trabalho, contato com clientes, deverão ser obrigatoriamente simples para não haver necessidade de treinamentos, ou, se houver, um tutorial ou vídeo de 3 minutos sejam o suficiente para treinar o time.

A pandemia e a crise vão passar, como outras já passaram. Aproveite seu tempo em Home Office para buscar mais clareza nas informações, para estudar, buscar alternativas e principalmente se reinventar! **E não se esqueça:**



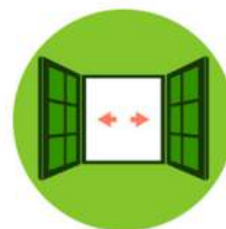
Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.



Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir.



Evite aglomerações se estiver doente.



Mantenha os ambientes bem ventilados.



Não compartilhe objetos pessoais.

Fonte: <https://coronavirus.saude.gov.br/>



**“HOJE É  
NECESSÁRIO  
CORRER MAIS  
RÁPIDO  
PARA SE  
CONTINUAR  
NO MESMO  
LUGAR.”**

*Philip Kotler*

**Fale com [lucas@imperiodeideias.com.br](mailto:lucas@imperiodeideias.com.br)  
e descubra como ir mais longe...**



**MARKETING   DESIGN   COMUNICAÇÃO   EVENTOS**



PARQUE **DA** CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Editor Chefe: **Lucas C Sichetti**  
***lucas@imperiodeideias.com.br***