



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Fevereiro.2021 - 13a Edição



Acesse no seu  
dispositivo móvel!

# PATROCINANDO? PATROCÍNIO? QUEM, EU?

**A grande aliada da sua saúde!  
Apresento a você a NATUREZA!**

**Chaves para encontrar seu trabalho?  
Flexibilidade e Estratégia!**

**E muito mais!**

# ÍNDICE

**04 PATROCINANDO? PATROCÍNIO? QUEM, EU?**

**08 A GRANDE ALIADA DA SUA SAÚDE!**

**13 CHAVES PARA ENCONTRAR SEU TRABALHO?**

# ANUNCIE AQUI!

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

## DIVULGAÇÃO DA REVISTA



### E-mail & Intranet

Colaboradores das Empresas e do Parque da Cidade e Visitantes Cadastrados



### Cartazes

Expostos em diversos setores do Empreendimento



### Elemidia

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

- grupo -  
**IMPÉRIO**

Contate-nos!

✉ revistadoparque@imperiodeideias.com.br

📞 (11) 95827-9176



3 minutos  
de leitura



# PATROCINANDO? PATROCÍNIO? QUEM, EU?

*por Valeria Sangiorgio*

Consultoria em Desenvolvimento Organizacional  
[autogerenciamento.contato@gmail.com](mailto:autogerenciamento.contato@gmail.com)



Patrocinar é ato ou efeito de amparar; é auxílio, ajuda, proteção. Ter o patrocínio é ter o suporte necessário para trilhar o caminho para executar, realizar.

Importante ter clareza dessa atribuição, especialmente quando vemos tantas iniciativas sucumbirem por falta de alguém acreditar ser possível ou por pura leniência e, com isso, desperdiçamos o tempo, a vida, o que podia trazer contentamento, discernimento, justiça, por achar que o outro é que deve fazer, que é da área dele.

Nas várias interações que temos e independente do tamanho da influência, ter o patrocínio de alguém representa muito, nos fortalece naquilo que estamos querendo realizar, nos ajuda a saber se estamos dando muita ou pouca importância ou se estamos sonhando. Ter o patrocínio é ter o aval, e ter alguém junto é de grande conforto.

Numa organização, é bastante comum utilizarmos a expressão de Patrocinador, especialmente em situações de mudança. "O big boss, o que ele diz a esse respeito?" Se ele diz sim, mais fácil de obter o sucesso. O CEO, presidente, direção patrocinam a mudança, dando aval e abrindo caminhos para que se realizem. Muito só acontece por conta do patrocínio de quem tem mais poder.

Nesta reflexão, vejo que o patrocínio nas organizações não deveria ser raro, só feito por alguém da direção. Se estamos em consenso com as medidas, porque não dou força, porquê não faço o que me compete fazer para contribuir na realização do trabalho?

Quando acredito, me empenho para essa realização e, sem querer generalizar, parece que há muita agitação e pouca execução. Muita preguiça disfarçada de ocupação?

O empolgante é quando nos envolvemos em uma história, quando superarmos obstáculos, resolvemos problemas, quando aprendemos, fazemos o que é inédito para nós e com isso nos divertimos... experimentar, isso é dar graça aos nossos dias.

Nesses tempos em que estamos tão individuais, percebendo uma certa tristeza no ar, penso que uma das razões para isso está nessa solidão. O envolver-se, estar dentro, nos faz estar juntos. Se trabalhamos num mesmo lugar, com uma mesma proposta, porque não fazer em grupo, porque não patrocinar a ideia.

***Patrocinar é o sinal visível do acreditar.***

# Tenha MAIS...

+ visibilidade  
+ vendas  
+ sucesso

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!



# Nathan Filmes

Produtora de Vídeos



## Serviços

- Vídeos Institucionais
- Vídeos de Animação 2D e 3D
- Produção de Conteúdo
- Transmissão ao Vivo



## Equipe

- Roteiristas
- Cinegrafistas
- Editores
- Diretores
- Motion Designer



## Estrutura

- Ilhas de edição
- Câmeras full HD/4K
- Estúdio de foto e vídeo



## CONTATO



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



[www.youtube.com/nathanfilmes](http://www.youtube.com/nathanfilmes)



Contato: 11 9 4752.5924



[atendimento@nathanfilmes.com.br](mailto:atendimento@nathanfilmes.com.br)





5 minutos  
de leitura



# A GRANDE ALIADA DA SUA SAÚDE!

por **Marcella Rezende**

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento

@marcellasrezende

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

marcella@marcellarezende.com.br

(11) 94736-3165



Atualmente, grande parte dos assuntos é viver em equilíbrio, ter qualidade de vida e a busca pela saúde. Tudo isso acontece por conta do avançar dos estudos referente ao corpo humano e o aumento do número de doenças.

Em contrapartida, existe um outro lado da história. Estamos vivendo uma bola de neve que começou com a Globalização e hoje com o avanço da revolução digital, onde as pessoas estão cada vez mais sedentárias por trabalhar sentadas, estressadas por conta do trabalho e afazeres diários e muitas noites de sono perdidas.

O momento que estamos vivendo nos traz muita insegurança e incerteza aumentando dessa forma os níveis de ansiedade, o uso de medicamentos e uma alimentação totalmente descompensada e tudo isso acaba prejudicando: O NOSSO CORPO!

A alimentação é o nosso principal combustível, tendo como funções principais: nutrir o corpo, metabolizar, reparar os órgãos e tecidos, eliminar o que ele não utiliza e gerar energia para nos movimentar, falar e pensar.

Por isso é de extrema importância entender primeiramente sobre os alimentos e compreender que o controle principal da nossa saúde está na alimentação. Primeiramente, é importante entender os 4 principais grupos alimentares e o que encontramos neles:



Cada grupo alimentar apresenta algumas funções que se interligam entre si, trazendo dessa forma um equilíbrio para a nossa saúde. Veja na imagem abaixo:

## Carboidratos

Energia (caminhar, metabolizar, falar e pensar)

## Gorduras e Açúcares

Auxilia a absorção de nutrientes, facilita o fluxo do intestino.

## Saúde em Equilíbrio

## Vitaminas

Regula o corpo (nutrir, reparar, eliminar através do intestino).

## Proteínas

Reconstruir tecidos (músculo, cabelo, pele, unha e tecidos internos)

Boa noite de sono

Intestino irregular

Imunidade alta

Ansiedade controlada

Todos esses benefícios são alcançados com uma saúde em equilíbrio, é uma forma de blindar tudo o que acontece ao nosso redor, a alimentação é a nossa grande proteção. Porém, é preciso entender que necessitamos de todos os grupos alimentares, se um grupo alimentar fica em deficiência o restante fica comprometido.

Porém, nos dias atuais não conseguimos atingir todas as necessidades do corpo porque estamos habituados a comer o que é mais fácil e rápido. Mas nem sempre é o mais saudável, por isso ficamos preso a alimentos que não traz esse equilíbrio para o corpo.

Viver nesse piloto automático de dar preferência para o que é mais fácil, está cada vez mais aumentando os níveis de obesidade, doenças crônicas (diabetes, hipertensão, etc.), baixa imunidade, insônia e entre outros problemas, trazendo um grande desequilíbrio para o nosso corpo.

Por isso apresento a você a grande aliada para a sua saúde: a NATUREZA!

Aumente o consumo de alimentos naturais, diminua o consumo de alimentos industrializados, você verá como o seu corpo agradece, e coloque em prática o movimento:

### ***Descasque mais e desembale menos!***

Está precisando de ajuda? Coloque em prática as dicas abaixo:

- Abra o seu armário da cozinha e geladeira, analise se tem mais alimentos industrializados ou naturais
- Comece a ir mais na feira e menos no mercado
- Coloque em prática o descascar mais e desembalar menos nos intervalos das refeições
- 5 por dia – consuma 5 porções de frutas e legumes por dia
- É nos dias mais difíceis que você tem que consumir alimentos mais naturais, para sair daquele piloto automático de comer o mais fácil sempre

Não queira mudar um hábito da noite para o dia, mude 1% todo dia e a somatória disso vai trazer uma grande mudança na sua saúde!



# QUER SABER ONDE FICA ESSE PARAÍSO?



ACESSE  
[WWW.VIDANAPRAIA.NET](http://WWW.VIDANAPRAIA.NET)  
E DESCUBRA!

Vida  
na  
praia



8 minutos  
de leitura



# CHAVES PARA ENCONTRAR SEU TRABALHO? FLEXIBILIDADE E ESTRATÉGIA!

por **José Renato Siqueira Jr.**

Escritor e Consultor de carreiras  
[jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br](mailto:jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br)



**jose renato siqueira junior**

A ideia deste texto nasceu da lembrança de uma pesquisa feita pela ManpowerGroup Solutions que apresentou as expectativas das pessoas em relação ao trabalho remoto e horário flexível.

Por conta dos resultados desta pesquisa escrevi que, talvez muito em breve, deixaria de ser opção para as empresas abrirem a possibilidade do trabalho em casa e com horários flexíveis, pelo menos para parte da sua equipe.

Afirmei isso em função do percentual relevante de profissionais que apontaram essa flexibilização no topo da lista de fatores para sua atração e retenção no emprego.

Esta pesquisa foi feita e divulgada em meados de 2019, quando o vírus recém descoberto na China ainda era nota de rodapé na maioria dos telejornais. Todos sabemos o que aconteceu com a questão do trabalho remoto, poucos meses depois, quando a pandemia nos alcançou mostrando como mudanças radicais acontecem:

- Chegam sem pedir licença
- Sem nos dar tempo para medidas preventivas ou defensivas
- Sem sinalização de que nos atingirão de frente
- E viram de cabeça pra baixo nossos planos, projetos, vida.

A razão porquê começo este artigo com algo que já ocorreu (a quase generalizada adoção do trabalho remoto) é nada mais nada menos que tocar o seu coração, se acaso você estiver engrossando as estatísticas de desemprego em nosso país, ou conhece alguém, um amigo, parente, vizinho, que viva esta dramática situação.





Nas próximas linhas quero aproveitar essa experiência de mudanças pelas quais estamos aprendendo a passar (algumas inimagináveis em nossas formas de viver e trabalhar) **para sensibilizar quem está entre os mais de 14 milhões de desempregados para a necessidade de flexibilizar métodos, modelos, processos, estratégias para reverter sua situação de sem trabalho e renda!**

Situações de emergência modificam a realidade e diante desta constatação torna-se impossível agir do mesmo modo como se agia antes de tudo acontecer. Sendo nova, desafiadora e crítica a nova realidade imposta, ter a capacidade de flexibilizar a ação vira questão de sobrevivência!

Voltando à pandemia e o trabalho remoto. Aqueles empresários que viam o modelo do home office como falácia modernista, impossível de implantação em suas organizações, foram quase obrigados a flexibilizarem sua prática sob risco de inviabilizarem suas operações.

E o que está acontecendo com grande parte deles agora? Há um bom número de empresas que já decidiram não retornar ao modelo anterior porque perceberam muitos benefícios, incluindo redução de custos e aumento da produtividade. Flexibilizaram, experimentaram e aprenderam que mudar de atitude e jeito de funcionar nunca é fácil, mas em crises sérias é a única forma de continuar seguindo seu caminho e, melhor ainda, usufruindo de resultados que a princípio não imaginavam possíveis.

Um adendo importante: há ganhos para os empregados também, a começar, por exemplo, o atendimento das expectativas identificadas na pesquisa. Todavia a prática do home office tem apresentado efeitos colaterais importantes que precisam ser cuidados, mas este assunto é muito importante e poderá merecer um artigo específico.

Hoje nosso foco, repetindo o já escrito linhas acima, é demonstrar, é sensibilizar que a flexibilização de estratégias de busca de oportunidades para reverter sua situação de sem emprego, trabalho e renda é questão de sobrevivência também!

A primeira orientação também já dada, que merece bis é que **insistir chegar a um lugar diferente usando o mesmo caminho é inútil, portanto, ...**

a) **Se você já distribuiu um número incalculável de currículos**, bateu em incontáveis portarias de empresas, pediu ajuda, apresentações, solidariedade de centenas de amigos e nada ocorreu, **precisa usar outras formas para fazer chegar a informação do que você sabe, do que pode e quer fazer a quem está precisando de alguém como você.**

Uma sugestão?

**Comece pensando nos problemas que você sabe que sabe resolver** e não no cargo ou oportunidade que almeja. Vagas abertas são cada dia mais raras nas empresas, mas problemas velhos sem solução adequada ou definitiva e problemas novos, nascem e se proliferam como o vírus que nos assola.

Proponho um desafio a você. Tente encontrar uma única empresa, um empresário, um líder que não os tenha em abundância, em qualquer área ou segmento, em qualquer cidade, estado ou país! E, pior (aliás, melhor se pensarmos que cada problema pode significar uma necessidade de ajuda) muitos possuidores de problemas permanecem sem ideia de como resolvê-los.

**Flexibilize**, portanto, sua forma de reconhecer qual é, de fato, **o seu trabalho, encarando-o (e divulgando-o) como sua capacidade de resolver problemas!**

a) Em seguida, **flexibilize também sua busca, mudando a pergunta.**

Ao invés de perguntar aos amigos, parentes, ex-colegas de trabalho ou de escola: "Você sabe quem está contratando", questione: "Você sabe quem está com este problema?"

Tente, em seguida, encontrar caminhos e maneiras de fazer chegar até o "dono do problema" a informação de que você existe e pode ajudá-lo.

E estando diante dele **flexibilize a sua abordagem, mudando o foco da conversa.**

Não comece falando de você, ao contrário, mostre interesse e o estimule a falar sobre as preocupações e necessidades que o afligem. Esta conversa dará a você uma boa perspectiva de onde realmente poderá ajudar.

Aí, sim, apresente exemplos de situações similares que viveu e ajudou a solucionar, declarando sua disposição de fazer o mesmo, agora, para ele. Você se surpreenderá com a reação da maioria das pessoas quando sentem no outro uma verdadeira vontade de ajudar!

a) Outro ponto de flexibilização: **Ampliar o seu leque de ofertas.**

Sabe aquela habilidade que você reconhece ter, mas nunca foi aplicada (ou aproveitada) nos seus empregos anteriores, por isso, apenas percebida no círculo de amigos e família ou na comunidade extraprofissional?

Alguns bons exemplos: cozinar, organizar festas, resolver conflitos, administrar contas, dar palestras na igreja, organizar a associação de bairro, liderar atividades esportivas no clube...

**Começar a pensar em todas as áreas em que você é competente** e passar a também a ver que elas podem se tornar oferta a quem delas necessita, é sobre isso que estamos falando. Flexibilize o conjunto de contribuições que você já construiu em sua vida e carreira. Qualquer habilidade, conhecimento e experiência é sim, passível de ser oferecida porque certamente encontrará alguém precisando dela para solucionar algo que só não consegue e por isso tem um problema.

b) Por fim, **flexibilize, expandindo o foco dos seus alvos pense** em novas regiões, fora dos grandes centros. Neles, as necessidades tendem a ser maiores porque pode haver carência de oferta de pessoas com as qualificações que você possui.

Tenho amigos e clientes que seguiram esta estratégia e conseguiram ótimos trabalhos em Palmas, Catalão, Toledo ... e se você nunca havia ouvido falar nestas cidades, pergunto: Quantas outras você sequer sabe da existência, situação atual e potencial de necessidades?

**Expandir geograficamente o que você chama de mercado** exigirá flexibilizar sua disposição para mudanças.

Talvez, maiores do que você gostaria, porém, a vida apresenta surpresas quando nos dispomos a, no mínimo, pesquisar e considerar possibilidades nunca antes imaginadas.

Novas situações e novos caminhos, invariavelmente trazem aprendizados e crescimento. Experimente.

Para encerrar essa conversa, **flexibilizar é, também, passar a ver as pedras no caminho como Fernando Pessoa o fez, ao lindamente escrever:**

***"Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo..."***

Não podemos, enquanto País e sociedade, nos conformar em manter mais de 14 milhões de pessoas sem trabalho e renda, parte considerável destes carregando, além da fome, apenas uma insana espera de migalhas dos poderosos da vez, junto a um dos mais devastadores sentimentos que um ser humano pode sentir, o desalento, que em outras palavras significa a perda da esperança e da crença em sua capacidade de autossustentar-se.

Por isso peço a você que, sendo um dos que lutam por um espaço de trabalho, tente mudar suas estratégias, experimente colocar em prática algumas das ideias aqui compartilhadas e se puder me informe seus resultados.

Ouso pedir só mais uma ajuda. Conhecendo alguma pessoa que faça parte dessa triste e vergonhosa estatística do desemprego e do desalento, faça-a conhecer este texto e podendo ajudá-la em algo além, não se prive de agir.

Somente uma solidariedade prática, ensinando a “pescar” faremos deste País um lugar onde todas as vidas importam porque tem respeitados seu direito a oportunidade de trabalhar com dignidade.

Até a próxima,  
Zé Renato.





# Revista do Parque

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