



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Fevereiro.2020 - 2a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!



CARNAVAL!

Dicas para cair na folia com segurança



CERTIFICAÇÃO AQUA

Importância da Alta Qualidade Ambiental

+ Nutrição + Desenvolvimento Organizacional + Fotografia
e muito mais...

ÍNDICE

- 03** Processo Aqua - Torre Tarumã
- 06** Você conhece a Força da sua Empresa?
- 08** Ganhe pontos como cidadão!
- 09** Como comer doce e NÃO ENGORDAR?
- 11** Dicas para um Carnaval SEGURO.
- 12** O Ensaio Corporativo e o Up na sua empresa
- 14** Síndico Profissional - A Solução para seu condomínio
- 15** Caminho para Transformação Digital Globaweb
- 16** Pausa para o Café
- 17** Classificados / Anuncie
- 18** Descubra como ir mais longe



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

PROCESSO AQUA

A Torre Comercial Tarumã do Parque da Cidade possui a Certificação Aqua. O Processo AQUA (Alta Qualidade Ambiental) é uma certificação brasileira adaptada do original "Démarche HQE" Francês, elaborada com base em critérios brasileiros e auditorias presenciais.

Sua finalidade é desenvolver requisitos mínimos e parâmetros para avaliação e comparação entre edifícios de Alta Qualidade Ambiental.



A certificação AQUA é divida em duas partes:

- **Parte I - SGE** - Sistema de Gestão do Empreendimento: para avaliar o sistema de gestão ambiental implementado pelo empreendedor;
- **Parte II - QAE** - Qualidade Ambiental do Edifício: para avaliar o desempenho arquitetônico e técnico da construção.

A QAE é subdividida em 14 Categorias:

- Relação do Edifício com o seu Entorno
- Escolha Integrada de Produtos, Sistemas e
- Processos Construtivos
- Canteiro de Obras com Baixo Impacto
- Ambiental
- Gestão da Energia
- Gestão da Água
- Gestão dos Resíduos de uso e Operação do
- Edifício
- Manutenção – Permanência do Desempenho
- Ambiental
- Conforto Higrotérmico
- Conforto Acústico
- Conforto Visual
- Conforto Olfativo
- Qualidade Sanitária dos Ambientes
- Qualidade Sanitária do Ar
- Qualidade Sanitária da Água





Você conhece a Força da sua Empresa?

por Valéria Sangiorgio



Com quase 20 anos atuando em consultoria de Desenvolvimento Organizacional para grandes, médias e pequenas empresas, estou convencida de que a Cultura é o fator determinante para quaisquer melhorias e/ou mudanças que se queira fazer. Também é determinante para a sustentabilidade do negócio. E quem é o maestro desse jeito de funcionar? Seguramente, o líder maior da organização.

Costumo dizer para lideranças: “quer saber qual é o nível de qualidade da sua forma de liderar? A qualidade e quantidade dos resultados que obtém? Olhe para sua equipe, seus profissionais. Eles são esse espelho.”

Vejo também várias tentativas de mudanças, de melhorias, onde os líderes focam nos benefícios e não se dão conta de que seu envolvimento e patrocínio é que farão as coisas acontecerem, além da coragem e humildade em se abrir para reconhecer a necessidade de suas próprias melhorias pessoais.



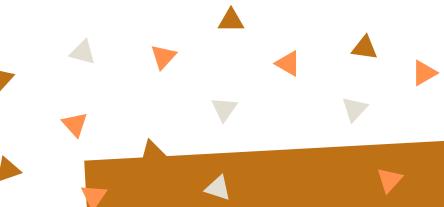
Valeria Sangiorgio
Consultoria em Desenv. Organizacional
autogerenciamento.contato@gmail.com

Nem preciso dizer que a arte de saber ouvir outros, muitos, diferentes de você, é um caminho e tanto de revelações e possibilidades. Infelizmente, já vi empresas que ficam no mesmo patamar, não realizando seu potencial de crescimento e satisfação, quando não colocam em risco a sobrevivência do negócio.

Aprendi que a transformação efetiva de uma organização é igual a transformação que queremos fazer na nossa vida pessoal. Explico. Quando queremos melhorar aspectos do nosso padrão de comportamento - aqueles que nos trazem sofrimento - nos damos conta da necessidade de ampliar o conhecimento a nosso próprio respeito, para compreender como é o funcionamento da nossa psique. Esse é o trabalho de aprender a gerenciar nossas emoções, já que é com ela que vivemos. Tal qual o nosso mundo emocional é o mundo emocional da organização, percebido por meio das práticas que se expressam no mundo físico.

Enquanto líder, precisamos ajustar a dinâmica de ver para dentro de nós mesmos (o que penso, o que sinto) e ver o que está acontecendo fora, no dia a dia da organização, e tentar identificar os pontos comuns e suas razões. Só ampliando nosso conhecimento a nosso respeito é que ganhamos autoridade e legitimidade para ações que queremos empreender fora.

Talvez já tenham se deparado com o quanto de trabalho demanda efetivar uma mudança na cultura, uma mudança no próprio comportamento. Não é ação simplista e implica em várias camadas de elaboração. Daí a necessidade da visão de longo prazo, no sentido da firmeza no propósito. É preciso ser muito determinado e persistente e, claro, só conseguimos ser assim se estivermos muito convictos da necessidade de mudar, de empreender aquela ação. E há um preço a pagar, que pode ser mais barato do que nada fazer.



**"O TRABALHO É ÁRDUO MAS COMPENSADOR.
CULTIVE, FAÇA O BOM CULTIVO PARA TUDO QUE
QUISER COLHER."**

Uma ligeira ilustração para visualizar a relação Pessoa e Organização

DIMENSÕES DA ORGANIZAÇÃO



SOBRE CULTURA

- Cultura = jeito de funcionar que dá identidade
- Cultura = padrão de comportamento que influencia a habilidade da organização em lidar com seus desafios
- Cultura é percebida pelos seus Valores, Práticas, Políticas que são originadas nas Crenças que a organização possui
- As Crenças também dão origem aos Ritos (regulamentos), Mitos, Histórias, Artefatos (espaço físico, disposição das salas, vestimentas etc.)
- A Cultura não é boa nem ruim por si mesma, mas é avaliada pelo quanto está adaptada ao ambiente do seu negócio ou propósito

NÃO PERCA PONTOS NA CNH E GANHE PONTOS COMO CIDADÃO!



Respeite as vagas destinadas aos
idosos e portadores de deficiência!



**Utilizar inapropriadamente as vagas
destinadas para idosos e deficientes é
considerado infração, gera multa, pontos na
carteira e remoção do veículo!**

**CAMPANHA PELO RESPEITO À
SINALIZAÇÃO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA E IDOSOS.**



**PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -**



Como comer doce e NÃO ENGORDAR?

por Marcella Rezende

Amar doce e emagrecer é um pesadelo para os amantes desses alimentos, porém, isso ocorre porque as pessoas julgam que o doce não é um alimento saudável e que realmente precisam tirar totalmente do dia a dia para conseguir emagrecer.



Marcella Silva Rezende
Nutricionista Clínica &
Coaching de Emagrecimento
Instagram: @marcellasrezende

Mas eu posso te contar uma coisa:

você pode comer doce e emagrecer! Sim, você pode!!!

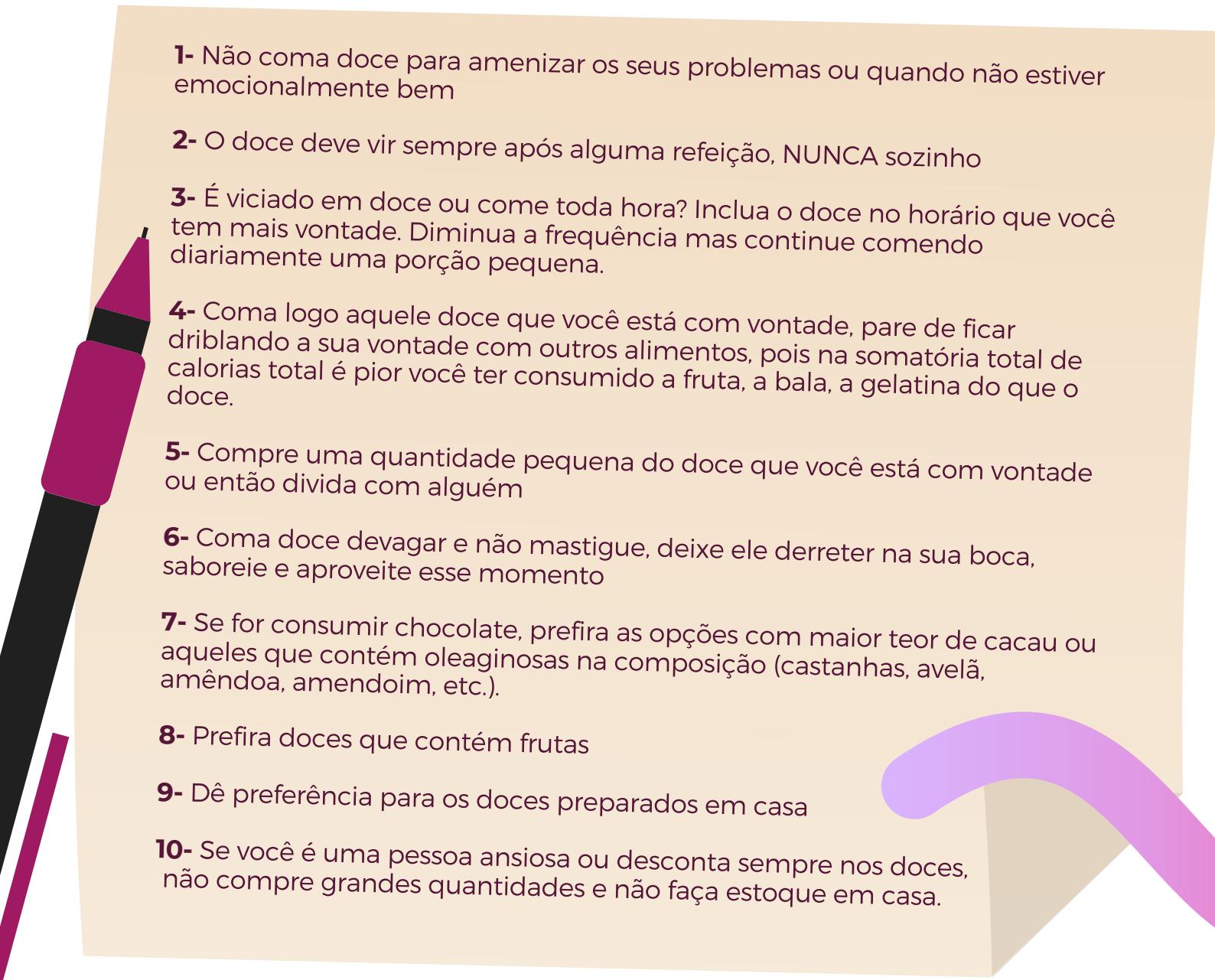
Quando falamos em emagrecer logo vem na nossa cabeça restrições, dietas, sofrimentos por ficar sem os alimentos que gostamos, e a maioria das pessoas sofrem muito com a exclusão total do doce.

Geralmente, o doce é um alimento mais calórico que traz em sua composição uma grande quantidade de açúcar e gordura. Pode causar diversos malefícios para a nossa saúde quando consumido em excesso.

Porém, ele também é muito mais que um alimento, ele é a lembrança de alguma ente querido, o encontro com a amiga para tomar sorvete, aquele bolo de aniversário, a saudade do bolinho de chuva em dias frios, o panetone no natal, o chocolate de presente do amor e entre outros.

É um grande engano excluir o doce da alimentação pois quando nos privamos de algo que gostamos muito criamos uma abstinência, e quando você tem o alimento preferido a sua disposição em eventos, festas ou até mesmo em dias de stress, não conseguimos comer pouco e exageramos na quantidade. Dessa forma, é mais prejudicial para o seu organismo receber uma grande quantidade de açúcar e gordura para metabolizar do que consumir um pouco diariamente.

Por isso segue abaixo **algumas dicas** para você saber consumi-lo de forma que não prejudique o seu emagrecimento:

- 
- 1-** Não coma doce para amenizar os seus problemas ou quando não estiver emocionalmente bem
 - 2-** O doce deve vir sempre após alguma refeição, NUNCA sozinho
 - 3-** É viciado em doce ou come toda hora? Inclua o doce no horário que você tem mais vontade. Diminua a frequência mas continue comendo diariamente uma porção pequena.
 - 4-** Coma logo aquele doce que você está com vontade, pare de ficar driblando a sua vontade com outros alimentos, pois na somatória total de calorias total é pior você ter consumido a fruta, a bala, a gelatina do que o doce.
 - 5-** Compre uma quantidade pequena do doce que você está com vontade ou então divida com alguém
 - 6-** Coma doce devagar e não mastigue, deixe ele derreter na sua boca, saboreie e aproveite esse momento
 - 7-** Se for consumir chocolate, prefira as opções com maior teor de cacau ou aqueles que contém oleaginosas na composição (castanhas, avelã, amêndoas, amendoim, etc.).
 - 8-** Prefira doces que contém frutas
 - 9-** Dê preferência para os doces preparados em casa
 - 10-** Se você é uma pessoa ansiosa ou desconta sempre nos doces, não compre grandes quantidades e não faça estoque em casa.

No processo de emagrecimento, não devemos retirar os alimentos que gostamos, pois, emagrecer requer tempo e persistência. Não há necessidade de realizar mudanças radicais, o segredo para alcançar resultados sustentáveis é ter equilíbrio. Comer de tudo um pouco para poder comer sempre.

DICAS PARA UM CARNAVAL SEGURO!

Passando as comemorações de final de ano, já começam os preparativos para o carnaval, não é verdade? E, para quem gosta de aproveitar e conhecer novos lugares, essa pode ser a melhor data para viajar! Mas você sabe como ter carnaval mais seguro?

Separamos algumas dicas para cair na folia de forma segura:



Lembre-se de se HIDRATAR

Essa dica é para antes, durante e depois da folia. Além de evitar que você passe mal no momento de curtir a festa, beber água ainda ajuda a evitar a ressaca, pois seu corpo vai conseguir liberar as toxinas.



Alimente-se bem

Sem estar com o estômago vazio, além de ter mais disposição, você ainda diminui as chances de passar mal durante a folia devido à bebida e ao calor. Lembre-se de cuidar da sua alimentação durante o folia. Evite comer alimentos que tenham substâncias que estraguem facilmente no calor (como maionese por exemplo). A dica é não ficar sem se alimentar!



Dê preferência ao transporte público

Para curtir sem preocupação, que tal deixar o carro em casa? Além de ser difícil estacionar, as ruas ficam cheias. É melhor se locomover pela cidade a pé ou pelo transporte público. Sempre importante: se beber, não dirija!



Leve apenas o que for necessário

Não dá para ir à folia com muitas coisas, não é? Além de evitar o cansaço de ficar levando tudo para todo lado, você sai da mira de bandidos! Doleiras e pochetes são as melhores opções para levar documento e dinheiro de forma segura. Andar com carteira, celular ou dinheiro no bolso é furada, pois você pode ser roubado sem perceber, no meio da multidão!



Faça um planejamento e se informe sobre o trajeto, escolha lugares com policiamento e denuncie todo tipo de violência!

E BOM CARNAVAL!



O ENSAIO CORPORATIVO E O UP NA SUA EMPRESA

os ensaios com Ingrid Guimarães

A globalização trouxe inovação, tecnologia, praticidade e informação. Uma empresa antes contava com a sua divulgação por meio de panfletos, banners e o famoso "boca a boca". Essas formas não perderam seu uso, mas deram espaço para o marketing digital a ser usado pelas grandes empresas de sucesso.



Ingrid Guimarães
Fotógrafa
ingrid_fotografia@yahoo.com.br

O marketing digital, um segmento do marketing em si, busca divulgar um produto, serviço, empresa ou profissional por meio do uso das mídias sociais. Essa inovação na divulgação dos negócios trouxe uma gama maior de competitividade para empresários, diretores e CEOs que buscam atrair os clientes para o consumo dos seus produtos e serviços.

Uma das ferramentas de uso do marketing digital são as mídias sociais e redes sociais. Em abril de 2018, a revista Exame divulgou que **62% da população brasileira estaria ativa nas redes sociais e que 58% dos usuários já buscaram um serviço ou produto pela internet.**



O conceito de Professional Branding, como se chama as fotos corporativas de empresários, empresas, autônomos, entre outros, visam a valorização pessoal e engajamento da empresa ou do executivo que utiliza desse recurso.

Os ensaios corporativos trazem ao cliente a representatividade do que o profissional oferece e o seu diferencial. Aqui o conceito de que “uma imagem vale mais que mil palavras” se aplica, pois um ensaio corporativo de qualidade, feito por um profissional competente e com uma boa estrutura resulta em fotos de qualidade e que trarão a visibilidade necessária para o seu negócio ou até mesmo sua marca pessoal como executivo.

.....

Para a fotógrafa Ingrid Guimarães, proprietária da Produtora Berrini Filmes (formada em fotografia e MBA em cinema), a experiência e a técnica fazem a diferença. O conceito da sua marca, a divulgação de um portfólio, a representatividade pessoal fazem parte do ensaio corporativo oferecido pela fotógrafa.

.....

Com um cuidado sensível e atencioso ao que o cliente deseja passar, a fotógrafa Ingrid Guimarães ampliou a sua atuação para a área de ensaios corporativos, oferecendo um atendimento personalizado. Ainda oferece todo o aparato de estúdio necessário para a foto de melhor qualidade, proporcionando assim a otimização do seu tempo, a representatividade que você busca com a sua imagem e tudo isso com um orçamento acessível e um serviço de qualidade.

A produção de vídeos e fotografias corporativas traz ao seu perfil nas redes sociais, especialmente no Linkedin um maior engajamento, seja para parcerias de negócios e também para a captação de futuros clientes. Amplie o alcance da sua marca e do seu negócio com a contratação de um ensaio corporativo, pois os benefícios são diversos!



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



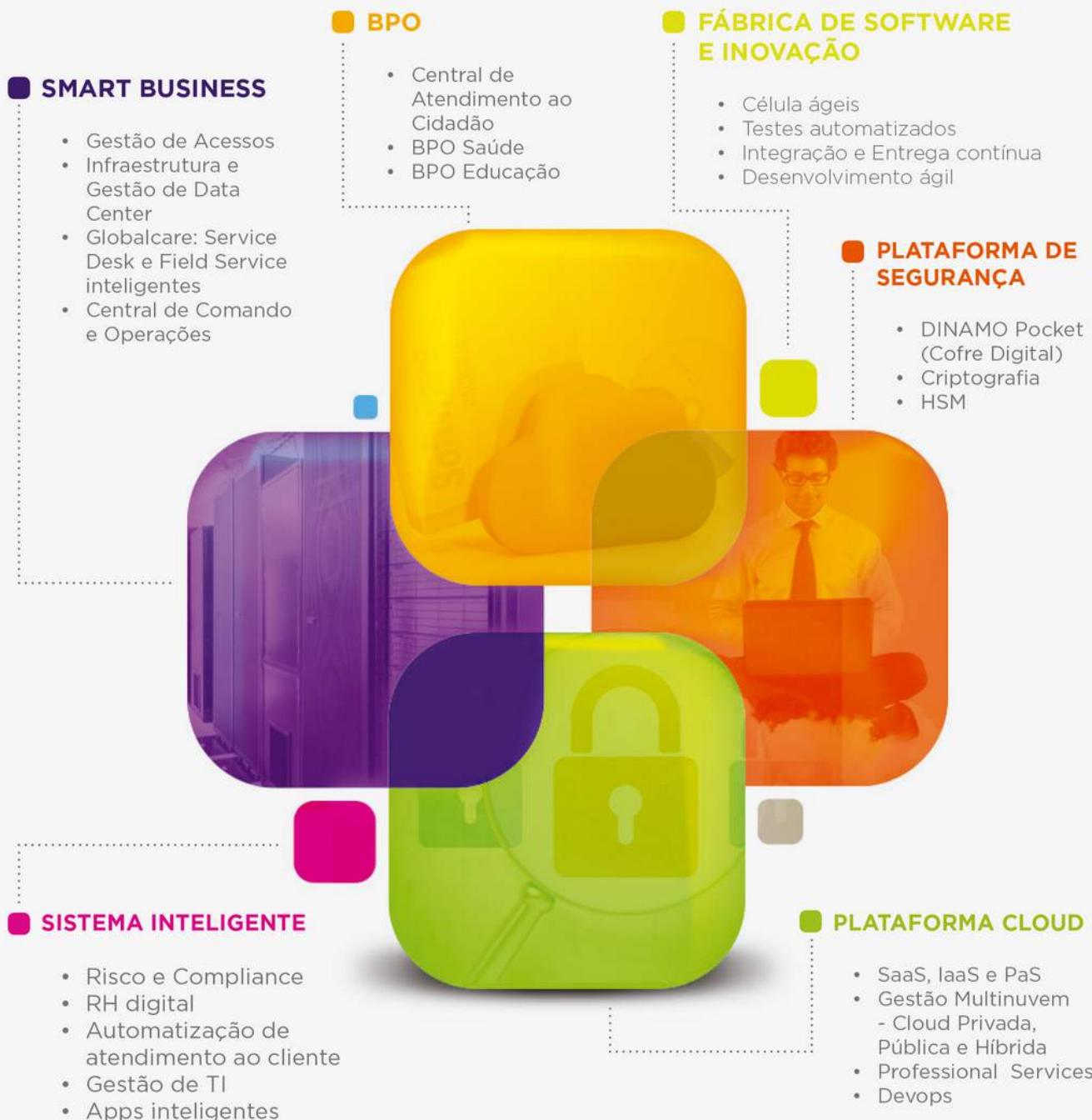
Comunicação
Integrada



Engenharia
Dedicada



Globalweb, o melhor caminho para transformação digital de sua empresa.



Pioneira em soluções de Cloud Computing e parceira exclusiva na América Latina da plataforma multicloud Jamcracker, a Globalweb participou dos principais projetos de TI do País. Parceira dos principais fabricantes globais, a Globalweb conta ainda com um time técnico capacitado para garantir que seu negócio ingresse com segurança e agilidade no mercado digital.

Conheça: globalweb.com.br • 11 3304-3200



AV. DAS NAÇÕES UNIDAS
14401 - SALA 2116

CONTATO - 98425-1781

FUNCIONAMENTO:
8:00 ÀS 18:00

PAUSA PARA O CAFÉ!

O **Gauthier Coffebreak** é um bistrô exclusivo para clientes da torre Tarumã e associados. O espaço oferece desde café da manhã, almoço, café da tarde, e coffebreak personalizado para reuniões.

O café da manhã oferece diversos produtos e um café instruído por barista.

O almoço contém mais de 13 opções de pratos, e sem falar do carro chefe que são omeletes em 4 versões.

O café da tarde tem um delicioso pão de batata com requeijão, acompanhado com um cappuccino com bordas de ganache.

Além do bistrô, o **Gauthier Coffebreak** tem um serviço de *mercearia delivery* (um carrinho que vai até as salas comerciais) vendendo os produtos do bistrô.

Você sabia que
**UMA BOA SAÚDE
COMEÇA PELA BOCA?**

E que tal cuidar em uma
clínica *pertinho* de você?

Seguimos os mais rígidos processos de qualidade para oferecer um tratamento odontológico eficaz e seguro, sem jamais esquecer o seu conforto e comodidade.



Atendimento Personalizado Localização Privilegiada Segurança - Equipamentos de Ponta Qualidade - Melhores matérias-primas



Juliana Shibata
ODONTOLOGIA

Parque da Cidade - Torre Tarumã - Cj 1307
(11) 4420-3105 | (11) 9 4556-7903
atendimento@julianashibataodontologia.com.br

**ANUNCIE
SUA EMPRESA
AQUI**

PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

**Revista
do Parque**



- grupo - **IMPÉRIO**



lucas@imperiodeideias.com.br



(11) 95827-9176

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

Philip Kotler

Fale com 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