



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Julho.2021 - 17a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

CUIDADO AO PAGAR BOLETOS BANCÁRIOS!

IDOSOS & MUSCULAÇÃO -
IMPORTANTE ou PERIGOSO?

PRINCIPAL DICA PARA
EMAGRECER!

COMO OS VERDADEIROS
VÍNCULOS SÃO CONSTRUÍDOS

ÍNDICE

- 04 CUIDADO AO PAGAR BOLETOS BANCÁRIOS!**
- 07 IDOSOS & MUSCULAÇÃO - IMPORTANTE OU PERIGOSO?**
- 13 PRINCIPAL DICA PARA EMAGRECER!**
- 17 COMO OS VERDADEIROS VÍNCULOS SÃO CONSTRUÍDOS**

ANUNCIE AQUI!

CONDICÕES ESPECIAIS!

DIVULGAÇÃO DA REVISTA



E-mail & Intranet

Colaboradores das Empresas e do Parque, visitantes e mailings exclusivos



Cartazes

Expostos em diversos locais



Elemidia

Totens e Telas nos Elevadores



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Fale com a gente!



revistadoparque@imperiodeideias.com.br
(11) 95827-9176



grup -
IMPÉRIO



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

CUIDADO AO PAGAR BOLETOS **BANCÁRIOS**

Fique atento para não cair nos golpes de boletos fraudados!

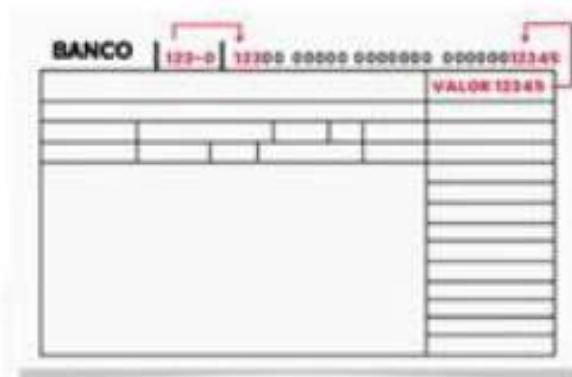
O Bolware, também conhecido como Golpe do Boleto, é um tipo de crime muito comum no Brasil e que já vem sendo aplicado há alguns anos. Mas, nos últimos tempos, com o aumento do uso de meios digitais, outras modalidades de fraude também surgiram, portanto, a segurança deve ser redobrada.

O mais comum é quando a vítima faz o download em seu computador, celular ou tablet de algum arquivo infectado sem saber que trata-se de um malware(vírus) e isso permite a inserção de um código malicioso. Esses códigos retêm arquivo original, alteram a linha digitável e código de barras dos boletos e com isso, o valor pago é direcionado para onde o criminoso desejar.

COMO IDENTIFICAR FRAUDE NO BOLETO BANCÁRIO

AO RECEBER O BOLETO

- **Confira as informações de cobrança** - Os últimos números do código devem ser os mesmos do valor cobrado e o código sempre começa com a mesma numeração do banco.
 - **Verifique se o conteúdo do e-mail** possui erros gráficos, de escrita ou caracteres especiais (&#\$).
 - **Verifique os dados da empresa** e o nome do beneficiário na tela de pagamento antes de efetivar a transacão



NO CASO DO BOLETO DO CONDOMÍNIO - DEVE SER O NOME DO CONDOMÍNIO

- **Compare com boletos anteriores** Na dúvida, analise o remetente da cobrança, valores , data de vencimento e verbas.
- **Observe o CEDENTE** Só pode ser o Condomínio, nenhum outro.

Em caso de discordância, comunique a administradora imediatamente!

PROTEJA SEUS DISPOSITIVOS



- Mantenha os antivírus do seu computador e celular sempre atualizados.
- Evite abrir links de terceiros e anexos de e-mails e aplicativos de mensagem de fontes desconhecidas.
- Não utilize máquinas desconhecidas.
- Frequentemente, a fraude acontece na própria máquina do usuário.

O seu papel é fundamental para ajudar a detectar fraude e combater práticas criminosas. Caso suspeite que tenha sido vítima, procure a delegacia de crimes online, além de informar o ocorrido para suposta empresa emissora de boleto.



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

02 de Julho
DIA DO BOMBEIRO



UMA HOMENAGEM DO PARQUE DA CIDADE A ESTES HERÓIS!



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -



4 minutos
de leitura



IDOSOS & MUSCULAÇÃO IMPORTANTE OU PERIGOSO?

por **Murillo Oliveira de Souza**

Personal Trainer / Especialista em Fisiologia do Exercício / Especialista em Treinamento Funcional
CEO - Consultoria Esportiva

@murichampz
 @b23trainer

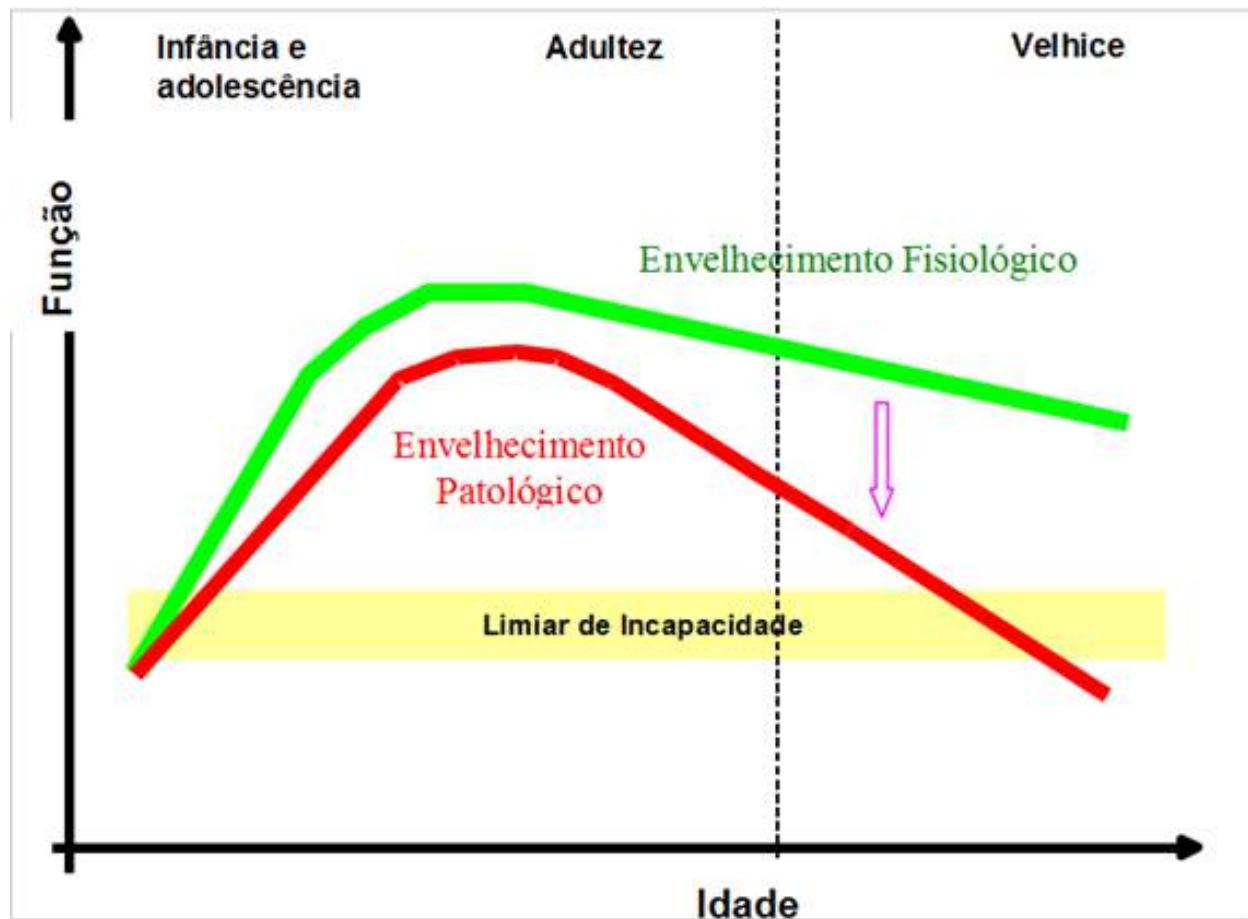


Sabemos que a atividade física se faz importante quando o assunto é saúde, reabilitação ou até mesmo prevenção de problemas futuros. Mas uma dúvida frequente é:

- Os idosos devem ou não fazer musculação?

Com o passar do tempo, todas as pessoas sofrem um declínio fisiológico natural em seu corpo.

Esse declínio se caracteriza pelo aumento da idade consequentemente ligada a quedas das funções fisiológicas diversas do ser humano, como produção de hormônios, força e afins.



Veja o seguinte cenário:

Um indivíduo vive toda a sua infância, adolescência e fase adulta realizando as suas atividades de maneira independente, satisfatória e eficiente. Porém com o passar do tempo, ele vai perdendo tecido muscular, tecido ósseo, queda na produção de hormônios, diminuição nas atividades cognitivas e com isso, toda aquela independência de realizar suas atividades sozinho e de maneira eficiente, vão se perdendo.

Imagine o grau de insatisfação de um ser humano, ter que depender de outro, ou de algo para que suas atividades diárias de rotina sejam realizadas.

Imagine um ser humano que viveu toda a vida de maneira eficaz, depender de Remédios e aparelhos para que seu corpo funcione de maneira correta.

Isso se torna algo frustrante, não?

E sabe como podemos mudar esse quadro? Introduzindo o idoso a atividade física, principalmente a musculação!

Por que principalmente a musculação?

Analise o gráfico acima, perceba que com o passar dos anos, temos um declínio natural fisiológico, podendo ele ser acentuado por alguma patologia. E quais são os principais fatores que podem acentuar essa queda?

- Falta de Musculo/ Força;
- Doenças Cardiovasculares;
- Declínio Hormonal;
- Queda de Cognição;

Qual o papel da atividade física, principalmente a musculação na melhora de tudo isso? Quando falamos em musculação, temos que pensar além de cargas pesadas e força bruta.

Temos que pensar em Contrações Musculares, Força Funcional, Manutenção de Tecido Muscular, liberação de Hormônios, controle da Pressão Arterial e algumas características que farão com que idoso tenha que estimular seu sistema neural e cognitivo.

Pense um idoso que em um agachamento, consiga gerar uma força de Membros Inferiores, ativação de CORE (Músculos do centro do corpo) e após isso um deslocamento.

Agora leve isso para o dia a dia, onde o idoso precisa levantar do sofá, ir ate o banheiro, realizar suas atividades fisiológicas necessárias, levantar novamente e voltar para o sofá.

ENTENDERAM A LIGAÇÃO? ENTENDERAM A TRANSFERENCIA DE CAPACIDADES DE UM TREINAMENTO PARA AS ATIVIDADES DIARIAS?

É ISSO!



E, além disso:

- A contração muscular irá gerar o controle de Osteoclastos e Osteoblastos, que auxiliarão na absorção de cálcio e construção de tecido muscular. Sabe aquela famosa OSTEOPOROSE? Sim, é a falta de produção óssea em nosso corpo.
- A contração Muscular irá gerar Oxido Nítrico, auxiliando na vasodilatação dos vasos sanguíneos, fazendo com que seja gerado um aumento maior no calibre das artérias, e ainda auxiliando na Angiogênese, que seria o aumento de vasos sanguíneos em nossos tecidos.
- A contração Muscular irá aumentar a necessidade do seu corpo em usar o Glicogênio muscular, fazendo com que em suas refeições futuras, o corpo necessite usar novamente esses estoques, fazendo com que o açúcar ingerido seja usado de maneira eficiente, controlando os níveis de glicemia do corpo, evitando possíveis casos de diabetes.
- A contração Muscular auxiliará na captação e na absorção do açúcar ingerido, para dentro do músculo, auxiliando novamente no controle em casos de diabetes.
- A contração muscular irá gerar pequenos danos em seus tecidos ósseos e musculares, e para que o processo de reconstrução aconteça, alguns hormônios precisarão atuar de maneira mais eficiente, evitando assim quedas hormonais acentuadas.

- Colocando um idoso para treinar, ele precisaria ter atenção, memória ativa, controle da atividade e aprendizado da atividade e movimento. Isso faz com que naturalmente o idoso continue sempre mantendo seus neurônios ativos.

Conseguiram entender agora que a musculação para um idoso vai além de Estética, e sim como algo FUNDAMENTAL em seu dia a dia?

Algo que o ajudará a desacelerar a curva natural do envelhecimento.

Pare agora pra pensar que incrível, você ter um idoso em sua casa que realize todas as atividades do dia a dia de maneira independente, natural e eficiente.

Você ter um pai ou uma avó que consiga ter força e saúde para carregar pesos, se deslocar, realizar tarefas, evitar uso excessivo de remédios e afins... INCRÍVEL, NÉ?

Então quando lhe perguntarem se os idosos precisam treinar, RESPONDA QUE SIM!





Dê um UP em seus resultados!

COMUNICAÇÃO
MARKETING
DESIGN GRÁFICO
CRIAÇÃO
SITES
VÍDEOS
MÍDIAS SOCIAIS



-grupo-

IMPÉRIO



Fale com a gente!

📞 (11) 95827-9176

www.imperiodeideias.com.br





3 minutos
de leitura

The image is a composite of several photographs. On the right side, there is a portrait of a woman with long brown hair, wearing a white blazer over a dark top, smiling. On the left side, a hand is holding a silver dumbbell. In the center, a person's feet are standing on a black digital scale; the screen displays the word 'HELP'. In the top right corner, there is a white plate containing a green apple and a whole orange carrot. The background is a light-colored surface, possibly a kitchen counter.

PRINCIPAL DICA PARA EMAGRECER!

por Marcella Rezende

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento

Instagram: @marcellasrezende
Website: www.marcellarezende.com.br
Email: marcella@marcellarezende.com.br
Phone: (11) 94736-3165

Vivemos em um mundo que não PARA!

Não observamos o mundo a nossa volta, cada detalhe dos nossos dias, o cheiro das coisas e principalmente os sabores. Vivemos com o pé no acelerador o tempo todo e isso nos distancia da vida, pelo fato de estarmos fazendo 500 coisas ao mesmo tempo achamos que estamos vivendo até demais, mas não é bem por aí, estamos totalmente desconectados da nossa essência e principalmente do nosso corpo.

O corpo, ele não exige muito de nós como ser humano comparado a tantas atividades desafiadoras diárias, mas o pouco que ele exige é muito importante para nossa sobrevivência.

As principais atividades que temos que realizar para manter o nosso corpo em um bom estado de saúde são:

- Alimentação equilibrada
- Consumo adequado de água
- Boas horas de sono
- Atividade física regular

Mas existe uma ação em específico que pode prejudicar todas essas atividades e consequentemente a nossa saúde se não realizada de forma correta: a mastigação.

Como falei no início, as pessoas estão tão atarefadas que acabam deixando de lado as atividades básicas de sobrevivência e existe uma ação que quando não realizada corretamente prejudica todas elas, porque se você não mastiga direito a refeição você pode estar correndo sérios riscos de ter:

- Baixa absorção de nutrientes
- Má digestão
- Funcionamento do intestino irregular
- Sono irregular causada pela má digestão
- Ganho de peso
- Cansaço em excesso
- Memória ruim

Não é à toa que temos dentes, cada parte do nosso corpo tem uma função importante e elas se complementam. Eu costumo dizer que não temos dentes somente para sorrir, eles têm como principal função triturar todos os alimentos que consumimos para facilitar a absorção dos nutrientes pelo estômago e intestino. Se o alimento chega com pedaços muito grande no intestino, não é absorvido corretamente os nutrientes e ainda causa uma má digestão.

Os dentes têm uma função muito importante na absorção de tudo o que consumimos, não adianta consumir os melhores alimentos se você não mastiga bem esse alimento para ajudar na digestão e absorção dos nutrientes.

Além disso, é através da mastigação que ocorre a comunicação entre o cérebro e o intestino, essa comunicação libera neurotransmissores que auxiliam na digestão e no comportamento alimentar, pois muitos são liberados de 10 a 30 minutos após o início da refeição promovendo saciedade e consequentemente influenciando o apetite.

Acredito que 90% dos brasileiros têm o hábito ruim de comer muito rápido, grande parte das pessoas não soltam o garfo na mesa enquanto a comida no prato não acaba, não é mesmo? Tenho certeza de que você também tem esse costume.

No Brasil, geralmente as pessoas têm no trabalho de 30-60 minutos de horário de almoço, mas grande parte costuma comer em 5-10 minutos e por conta disso não mastiga muito bem, não consegue ter acesso a sensação de saciedade e acaba comendo mais, por isso o índice de obesidade é o que mais cresce no país.

A principal dica para você emagrecer ou ter uma boa saúde é mastigar bem os alimentos, saborear os alimentos para facilitar a digestão, dessa forma você irá absorver melhor todos os nutrientes e conseguir ter a sensação de saciedade. Parece impossível né? Mas esse é um exercício que você deve fazer diariamente.

Vou deixar aqui um exercício super simples para você realizar nas refeições principais:

Exercício do Garfo

- Para aumentar o tempo de duração das refeições é importante entre cada garfada soltar o garfo na mesa
- A seguir coloque a mão na mesa ou na perna
- Pegue o garfo novamente
- Coloque a comida no garfo e leve até a boca
- Solte o garfo enquanto mastiga
- Coloque a mão na mesa ou na perna
- Pegue o garfo novamente e assim por diante.
- Inicialmente para lembrar, coloque um bilhete na mesa ou cole um post it escrito: solte o garfo!



Esse exercício vai fazer com que você aumente o número de mastigadas, e vai te ajudar a melhorar a saciedade e digestão!

A nossa saúde não depende somente do que comemos, mas o mais importante é como comemos!

Vida
na
praia

O que fazer na praia no Inverno?

Veja as melhores opções para desfrutar desta estação estando na praia!



ACESSE
WWW.VIDANAPRAIA.NET
E DESCUBRA!



COMO OS VERDADEIROS VÍNCULOS SÃO CONSTRUÍDOS

por **José Renato Siqueira Jr.**

Escritor e Consultor de carreiras

jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br

e **Luiz Antonio Concistre**

Career Advisor - Gestão e Planejamento de Carreira

linkedin.com/in/luizacconcistre/

Era uma vez um incrível lugar que fazia um trabalho igualmente admirável e importante: Apoiar quem perdia “belos” empregos a aprender a “sacudir a poeira”, recolher os aprendizados desta experiência dura e indesejável e utilizá-los para decidir e fazer acontecer o próximo passo de carreira.

Neste lugar se aplicava o know-how acumulado desde os anos 1960, quando a empresa, pioneira nesse tipo de apoio, foi fundada nos Estados Unidos.

Nos primeiros atendimentos, era necessário dar às pessoas espaço e tempo para deixar vir os sentimentos provocados pela situação, bem como expectativas e receios, naturalmente presentes em mudanças deste porte. Apenas depois disso, era possível seguir, acompanhando cada profissional na delicada transição conhecida como a “curva da perda”, conceito apresentado pela psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross no livro “Death and Dying” (“Sobre a Morte e o Morrer”, na edição brasileira).

Alguns percorriam essa curva com relativa rapidez, outros nem tanto. Mas nesta caminhada quase todos descobriam que:

- a) Ninguém está imune à experiência da perda de um emprego. Aliás, de perdas de toda ordem e natureza. A história de realizações, resultados e reputação construídos e o nível do comprometimento e competência reconhecidos não são suficientes para evitar o fim de qualquer relação quando, um ou dois com autoridade para tal, por qualquer razão, acreditarem que o ciclo de um profissional terminou.
- b) Olhando melhor, o emprego perdido não era exatamente uma “belezura”, se analisado à luz de alguns aspectos. Até mesmo o salário polpudo, regularmente engrossando a conta bancária, não valia tanto quanto parecia até então, se nessa “matemática” se computasse o stress e a pressão demandados, as dificuldades de viver outros papéis importantes da vida, como o familiar, o social, o cultural, derrotados pela absoluta falta de tempo e energia para exercê-los. E o que dizer dos descuidos com a própria saúde e, em especial, o esvaziamento de propósito, quando se percebia que boa parte das empresas buscam tão somente suprir a voracidade de acionistas ou seus representantes, obcecados pelo mote “ganhem o máximo que puderem, custe o que custar” ou nada feito!
- c) É infinito o tamanho do mundo, comparativamente ao que se pode ver pelas frestas das “gaiolas de ouro”, metáfora comumente expressa por muitos dos que já passaram pela experiência de vida e morte em um emprego.

Toda esta expansão de percepção era provocada por uma intensa troca de informações, ideias e experiências com outros profissionais que viviam a mesma situação, prática estimulada ao limite no processo. Dessa forma, também a visão do mercado potencial de aplicação das capacidades e competências de cada pessoa se expandia e, assim, o paradigma da abundância – e não da escassez – de oportunidades passava a prevalecer.

Tudo provocado pela troca de ideias entre os próprios profissionais em transição, ação estimulada constantemente pelos consultores da casa.

Este estímulo fez com que dois clientes, nos idos de 2005, criassem um grupo no Yahoo com o objetivo de potencializar o networking entre todos. A ideia era fazer de cada cliente “em processo” um provedor e um utilitário das informações sobre oportunidades de trabalho captadas por todos.

A óbvia consequência deste inteligente movimento? Em um ambiente onde todos se ajudam, todos acabam sendo ajudados!

Resultado: Em pouco tempo o grupo e a ideia, como dizem, “pegou”. Em menos de 1 ano atingiu três dígitos em número de participantes.

Naquela época ninguém poderia imaginar que este grupo persistiria existindo até os dias de hoje.

Ao longo dos anos, foram inúmeras as “figurinhas” trocadas, as ajudas recebidas, as informações e aprendizados ocorridos, as aproximações a empregos desejados ou a projetos com necessidades das competências de um ou alguns dos membros.

Parcerias foram efetivadas e continuam sendo feitas, como há algumas meses, quando duas pessoas a quem atendemos fizeram contato porque uma tinha exatamente o que a outra necessitava com urgência. Eles não se conheciam porque estiveram conosco em anos diferentes, por isso o que viabilizou este encontro foi tão somente a longeva sobrevivência deste grupo.

Desde o seu nascimento, até antes da pandemia, o grupo teve encontros presenciais, mas não mais do que em meia dúzia de happy hours, talvez um pouco mais. Foram, na realidade, poucas as horas de convivência física, mas os que tiveram a felicidade de estarem presentes são testemunhas do quanto foram prazerosas, descontraídas e energizadoras estas ocasiões.

Por vezes emudecemos no coletivo, mas as trocas acontecem entre os membros, claro que numa intensidade menor do que nos primeiros tempos, mas de tempos em tempos uma ideia, uma pergunta ou um pedido reaquece o grupo e nos percebemos vivos e conectados.

De fato, ninguém virou amigo de infância de ninguém e mesmo assim formamos um grupo de valor, que foi capaz de gerar senso de pertencimento, de identidade e orgulho a quem a ele se sente ligado.

Temos sincero afeto por quem atendemos diretamente, mas nos sentimos também ligados com quem apenas convivemos e mesmo àqueles a quem conhecemos apenas de nome ou virtualmente, na plataforma Yahoo.

E sentimos que muitos têm a mesma sensação.

Formam o grupo, consultores de mão cheia em várias áreas, executivos ainda na ativa, empreendedores em diferentes ramos de atividade. Alguns de nós voltaram a estudar, todos continuamos aprendendo e trilhando nossas carreiras, ou novas, como a de plantar, fazer cachaça, escrever, palestrar.



Alguns de nós engrossamos a estatística de sobreviventes destes tempos de reestruturações, downsizings, fusões e confusões decorrentes, na condição de “pejotinhas”, como muito bem cunhou um dos mais criativos (ainda escondido) escritor membro deste belo grupo, mas cada um segue vivo e fazendo a própria história e a deste grupo.

A empresa onde este grupo nasceu mudou de mãos, de nome, bem como grande parte da equipe também mudou. Mas, este grupo é vivo e segue sendo exemplo do quanto bons propósitos vingam.

Depois de uma rodada recente de discussões e trocas sobre planos de assistência médica para quem está chegando já passou dos 50 anos, conversas que reaqueceram o grupo, sentimos um forte desejo de contar um pouco desta história.

Também nos motivou o que ouvimos recentemente do renomado cientista Marcelo Gleiser, após sua premiação com o Nobel da Espiritualidade a respeito de como enxerga nossa espécie de humanos.

Ele afirmou que, se algum dia ficar provada a existência de vida inteligente fora do nosso planeta e sistema galáctico, ela estará tão longe e será tão diferente de nós que, podemos considerar que pertenceremos a uma espécie rara, chamada HUMANIDADE.

Daí a imensa responsabilidade que devemos ter em relação a tudo o que fazemos a nós mesmos, ao outro e ao planeta.

E quando cada um se percebe parte da alma de um grupo que experimenta o verdadeiro espírito de networking: dar e receber ajuda, apoio, solidariedade, troca não utilitária, alicerçada tão somente no sincero desejo de contribuir e usufrui dos benefícios concretos e sutis, se torna corresponsável por extrapolar este aprendizado para todos os campos de sua vida.

O mérito do que este grupo se tornou são, evidentemente, primeiro de quem o idealizou e organizou, mas é também de cada um dos seus membros que o mantém vivo dentro de si e na prática, quando a ele recorre, para pedir e principalmente para responder a algum pedido de ajuda.

Esta história nos prova que pessoas diferentes, sem laços profundos de afeto, que mal se conhecem ou até que jamais se viram, podem, sim, se irmanar e contribuir, cada um na sua diferença, para o belo projeto que é a humanidade apesar de todas as evidências contrárias que nos assolam.

Até a próxima.



Revista do Parque

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