



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Julho.2020 - 6a Edição



Acesse no seu  
dispositivo móvel!



## MEDIDAS PARA RETOMADA SEGURA!

*A Torre Tarumã está preparada para te receber de volta!*

**Competências, Competências,  
como te ver?**

**Você reconhece as suas?**

### Driblar a fome no Inverno?

Mantenha uma alimentação  
equilibrada mesmo no frio

### Empreendedorismo

Qual o perfil ideal para empreender?

### Inteligência Emocional

Tire sua vida sonhada do papel

### Viagem pela Croácia

Viva essa incrível experiência

### Conta pra Gente!

Conheça a iniciativa que está  
apoizando empresários

### 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

### 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**

Acesse o Midia Kit!



Contate-nos!

revistadoparque@imperiodeideias.com.br

(11) 95827-9176

# ÍNDICE

**3** Medidas para retomada segura

**5** Competências, competências, como te ver?

**11** Como driblar a fome no inverno?

**16** A melhor experiência que a Croácia pode lhe apresentar

**21** Inteligência Emocional - Tire sua vida sonhada do papel!

**24** Qual o perfil ideal para o empreendedorismo?

**28** Iniciativa solidária promove apoio aos empresários por meio do  
acesso à informação

# MEDIDAS PARA RETOMADA SEGURA!

Pode voltar! Aqui na Torre Tarumã estamos adotando todas as medidas necessárias para reduzir a disseminação do vírus, tornando a retomada o mais segura e adequada possível.

**Conheça todas as medidas:**



*Placas com indicações da higienização correta das mãos e cuidados com o uso do sanitário*



*Sinalização sobre distanciamento e uso de máscara nos elevadores*



*Sinalização sobre distanciamento para aguardar elevadores e recepção*





*Sinalização nas lixeiras sobre distanciamento e uso de máscara*



*Interdição de Bebedouros*



*Distanciamento nos bancos*



*Medição de temperatura na entrada*

A higienização de todas as áreas do Parque da Cidade foi reforçada, utilizando produtos próprios para sanitização, dispenser com álcool gel espalhados por todo o empreendimento, medição de temperatura dos frequentadores, além do treinamento das equipes de trabalho para a manutenção de todas as áreas.



# Competências, Competências, como te ver?

por Valeria Sangiorgio

Colocando uma atenção na história da humanidade podemos constatar que tem e teve muita gente boa, muita gente que fez e faz coisas extraordinárias e que, mesmo tendo sido realizado há séculos, ainda podemos usufruir de seus benefícios, como nas artes, por exemplo.

Pinturas e esculturas que são milagres da criação humana, literaturas que retratam nossos sentimentos e que, por vezes, nem sabemos nominar mas quando lemos nos reconhecemos lá. Pensamentos inspiradores que influenciam o modo de viver, pesquisas que trazem resultados de conforto, de saúde.



**Valeria Sangiorgio**  
Consultoria em Desenv. Organizacional

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

Cinema, Teatro, Indústria de manufatura - da árvore fazer um móvel - será impossível para mim relatar tudo o que vejo e que acho sensacional. Meu primeiro contato com essa capacidade de produzir coisas belas, foi assistindo a um documentário em como Charles Chaplin realizava seus filmes. Até hoje me lembro do nível de exigência que tinha consigo mesmo e em como essa exigência se estendia à suas obras. Teve uma cena em que o Carlitos tinha que dar a entender a uma florista cega (por quem estava apaixonado) de que ele era um homem rico. O desafio é que isso era uma mentira, pois Carlitos é um personagem vagabundo, pobre e só se metia em confusão. E tem mais um detalhe importante, o filme é mudo.



Pare e pense, como você resolve essa questão: **você precisa criar uma cena para dizer para uma pessoa cega que vende flores na calçada de um bairro elegante, em que ela te reconhece somente pela voz e não é se declarando rico, pois seria deselegante. Como fazer com que ela entenda? Como fazer isso?**

A solução encontrada por Chaplin foi parar um carro de 4 portas em frente ao ponto em que estava a moça, Carlitos rapidamente atravessa o carro pelas portas de trás, sem que o chofer o perceba (o que imprime certa aflição para não ser descoberto e não arruinar seu plano), entra por uma porta e sai pela porta oposta e quando fecha a porta, a cumprimenta. O que ela pensa? Parou um carro (na época somente pessoas ricas possuíam carros), ouvi quando ele fechou a porta e parou bem na minha frente, logo, estou falando com uma pessoa que possui carro e chofer, sendo rico portanto. Não é genial? E todo esse trabalho de encontrar a solução para uma cena de segundos. Talvez o espectador nem de se dê conta dessa genialidade.

E vindo para nossa realidade, para o nosso cotidiano, quantas soluções geniais não encontramos para resolver nossos desafios, nossos problemas? A genialidade também está no dia a dia, nos desafios que entendemos como repetitivos, iguais, sem apelo público. Muitas vezes, não temos a percepção de que resolvemos problemas, que atendemos necessidades.



E como saber? As pistas que temos para isso são os diversos feedbacks que recebemos de clientes, de colegas, da família; outro ponto é o esforço que empenhamos para realizar a atividade. Se o esforço sempre for grande, sinal de que não estamos prontos, podemos estar ainda amadurecendo o aprendizado ou simplesmente aquilo não é para você. Outro aspecto é a satisfação em fazer aquela atividade, a curiosidade em saber como funciona, os experimentos.

Outro bom exercício para o reconhecimento de competências é ter clareza do desafio. Isso podemos fazer independente de estarmos na posição. Usando de empatia, ter algum conhecimento do tema e com um pouco de imaginação podemos abstrair como nos sairíamos. Acho que fazemos isso com certa frequência, **especialmente quando começamos a frase com 'se eu fosse você faria...', 'se estivesse nesse lugar conduziria...', esse pensar pode nos dar pistas do quanto temos interesse no assunto e, vislumbrando a qualidade dos resultados que conseguíramos indica o quanto estamos prontos para esse desempenho.**

Conhecer seus pontos fortes é essencial para um trabalho gratificante. Identificamos esses pontos quando podemos, repetidamente frise-se, entregar o trabalho com a qualidade esperada, em realizar a atividade com alegria e sem esforço, num padrão de resultado estável. A estabilidade na qualidade da entrega indica excelência e não precisamos ter todas as competências para sermos bem sucedidos no que queremos fazer.

Nos expondo a várias experiências, nos abrindo para diversos conhecimentos, podemos identificar nossos gostos ou desgostos. É na lida, na experiência, que temos melhores condições de constatar nossas preferências e interesses. Estou nessa conversa com a intenção de provocar o quanto conhecemos nossas competências, nossos saberes. Para que possamos nos auto-observar é necessário que tenhamos um pouco de conceito sobre essas qualidades humanas para podermos nos perceber. O que é analisar? O que é ter conhecimento consistente? O que é estruturar? Se não conhecemos, não há como 're-conhecer'.

Reconhecer o que podemos, o que estamos prontos para fazer e o que não é do nosso alcance são dois aspectos de igual importância. Estar em uma posição em que você não tem afinidade ou não passou pelo devido preparo, tanto conceitual quanto de prática, receber muitas críticas e reclamações, eu diria que são fortes os sinais de que há algo fora do lugar. Estarmos onde não é nosso lugar, posso afirmar que é o inferno na Terra.

Não há nenhum demérito em reconhecer que aquilo não é para você, por mais tentador que o cargo ou atividade seja. Acredito que já tenha dito neste espaço de que o trabalho é nossa obra, aquela de arte, independente do que seja que esteja produzindo.

O lema é não desperdiçar nosso tempo e energia no que não é nosso forte e sim aperfeiçoar nossas aptidões, competências. Essa é uma das fontes de poder que podemos exercer, o poder de fazer. Não é possível ser bom em tudo, então, invista onde você é bom e aprecie a competência que você não tem no outro. É puro prazer ver a maestria do outro. Mas só conseguimos fazer isso quando sabemos da própria maestria.

**Precisamos ser honestos, primeiro consigo mesmo. Afinal, melhor construir uma jornada de que possa se realizar do que o contrário.**

Uma rápida investigação em como você pode reconhecer suas competências.

Vamos lá?

Responda:

- 1- O que você faz que todos elogiam?
- 2- O que você gosta de fazer?
- 3- Quais são as habilidades exigidas para realizar seu trabalho? Exemplo: análise, observação, criatividade, destreza manual, atenção...
- 4- Qual o grau de domínio técnico que você tem para realizar o seu trabalho? Você estuda o assunto e se mantém atualizado?
- 5- O que te diferencia de outros colegas da sua profissão?

## **Ouvindo o que dizem...**

**Ninguém pode aumentar a maestria pessoal de outrem**

Maestria, como usamos a palavra hoje, significa a capacidade não apenas de produzir resultados, mas também de 'dominar' os princípios que subjazem o modo de produzir resultados

**Uma capacidade fundamental para a Maestria Pessoal é a reflexão**

# Como podemos te ajudar?

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

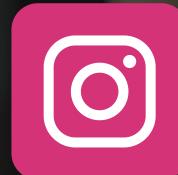
**MARKETING   DESIGN   COMUNICAÇÃO**



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



(11) 95827-9176



@imperiodeideias



Império de Ideias



Clique nos botões acima para interagir!



# COMO DIBLAR A FOME NO INVERNO?

por **Marcella Rezende**

O inverno chegou e como uma boa companheira vem junto uma fome de leão, uma vontade de comer sem fim e ainda não aceitamos qualquer coisa.

Mas por que será que acontece isso? Ou será que é só com você que isso acontece?

Não, não é só com você e também não é coisa da sua cabeça! E também não é falta de disciplina ou de “vergonha na cara”. O corpo realmente pede mais comida durante os dias mais frios.



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

@marcellasrezende

O nosso organismo trabalha o tempo todo para manter o nosso corpo em equilíbrio em todas as funções do corpo, e isso acontece também na temperatura corporal. No calor, temos a adaptação do suor que para manter a temperatura corporal de 36° e não deixar que ficamos torrados pelo Sol, o corpo libera líquido através da pele para resfriar o nosso corpo, ou seja, manter a nossa temperatura ideal.

Falando em frio, muda um pouco o cenário, o corpo precisa trabalhar para se adaptar a essa nova temperatura, porém ele tem outra resolução para essa questão. Um dos sintomas mais recorrente no frio é o tremor, isso ocorre pois quando a musculatura se move é uma forma de manter a temperatura do corpo como proteção dos órgãos internos, e outra adaptação é referente ao nosso metabolismo, nosso gasto calórico tende a aumentar mais para aquecer o corpo.

Por isso muitos profissionais da saúde falam que teoricamente é mais fácil emagrecer no frio porque o metabolismo está mais acelerado, mas na prática observamos o contrário. Por conta do aumento do gasto calórico sentimos mais fome e por conta do frio preferimos alimentos que “aquecem mais” e nem sempre esses alimentos são saudáveis.

*Vejo que no frio as pessoas dão preferência para:  
Massas, Fondues, Feijoada, Chocolate Quente e entre outras...*





*E é quase impossível ter vontade de comer salada e alimentos mais frescos como os legumes e as frutas, pois esses alimentos não aquecem.*

Porém como consequência, as pessoas acabam ganhando peso, ficando com o intestino mais preso, consomem mais carboidrato e açúcar podendo prejudicar a saúde do nosso corpo. Ou seja, se deixarmos levar pela adaptação do nosso corpo e também por questões que acontecem do lado externo, perdemos qualidade vida e talvez todo resultado conquistado durante meses.

Isso é completamente normal, não se preocupe. Porém, é preciso saber ouvir seu corpo para se manter nutrido e saciado, mas sem comprometer sua saúde com excessos.



O segredo é buscar variedade, regularidade e, sobretudo, qualidade! Assim você vai ficar mais tranquilo com o seu apetite e não vai correr o risco de engordar. Reorganizar a rotina e fazer melhores escolhas é um dos principais pontos para essas mudanças drásticas de temperatura, por isso **deixo aqui abaixo algumas dicas para driblar essa vontade de comer e manter uma alimentação equilibrada mesmo no frio:**

- . Não fique muito tempo sem comer para evitar momentos de “exageros”;
- . Faça adaptações no preparo dos alimentos, no lugar da salada faça legumes refogados, no lugar da fruta que tal fazer assada com canela?
- . Aumente o consumo de alimentos que dão mais saciedade como as proteínas (carnes no geral, ovo, leite e derivados), ricos em fibras como os vegetais e também gorduras boas (azeite, coco, abacate, oleaginosas);
- . Evite consumir sopas batidas ou cremes, prefira sopas que tenha os legumes e carnes em pedaços;
- . Procure não consumir sopas com creme de leite, acrescente ervilha para deixar as sopas mais grossas;
- . Aumente o consumo de chá, principalmente dos chás termogênicos como gengibre e canela porque eles aquecem o corpo (mas atenção quem tem problema no coração, isso pode alterar os batimentos cardíacos);
- . O chocolate quente pode ser substituído por um chá, que esquenta o organismo da mesma forma, ou então pode-se prepará-lo com leite desnatado e achocolatado com mais cacau;
- . Os queijos amarelos podem ser trocados pelos brancos ou reduzidos em gorduras;
- . Prefira chocolates com 60% cacau ou mais;
- . Deixe as massas mais nutritivas colocando vegetais nos molhos como cenoura no molho de tomate ou espinafre no molho branco;
- . Utilize vegetais no lugar das massas como espaguete ou lasanha de abobrinha ou cenoura, pupunha, berinjela, entre outros;
- . Se for comer fondue, Tenha moderação e utilize vegetais no lugar do pão como brócolis, cenoura, couve flor.

Ter uma alimentação equilibrada é um estilo de vida onde o equilíbrio deve prevalecer! Independente da estação, comer não deve ser um desafio diário. É preciso ter uma relação tranquila com o alimento, sem estresses. **Comer deve ser prazeroso!**



# CANÚ

comida artesanal natural e única *Pet*



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

Siga-nos no Instagram  
**@canupetoficial**

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



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



Entregamos em toda a  
Região Sul de São Paulo!

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



Clique nos botões acima para interagir!



# A MELHOR EXPERIÊNCIA QUE A CROÁCIA PODE LHE APRESENTAR

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)

Seguimos nesta matéria falando do leste Europeu em uma viagem que vai apresentar uma diversidade de paisagens e lugares encantadores.

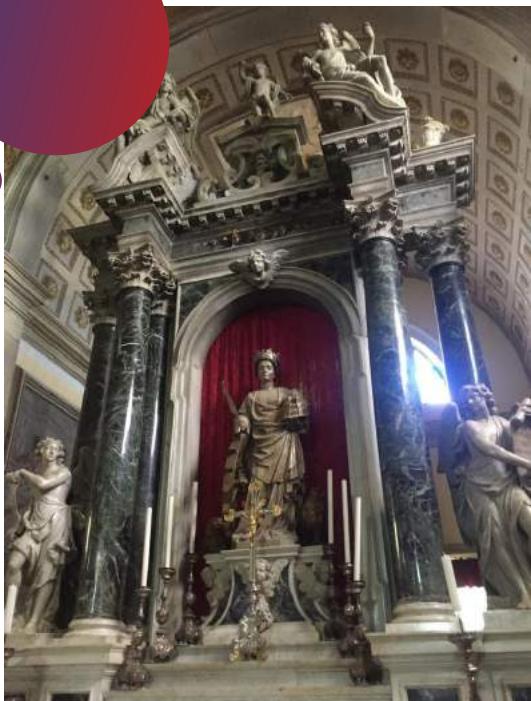
A Riviera de Opatija, é um local de longa tradição turística, que remonta a meados do século XIX, e foi declarada como estância turística balnear em 1889. Nesta cidade encontramos hotéis emblemáticos e que recentemente tiveram de se renovar para receberem um fluxo maior de turistas.

Esta cidade era chamada de "Nice Austríaca" porque nobres e famosos lá iam durante o verão.



Bem perto de Opatija, sujiro conhecer Rovinj, uma cidade que o convida a passear entre inúmeras galerias e lojas de artesanato. A imagem da cidade de Ístria é completada com a igreja dedicada a Santa Eufemia, localizada no topo de Rovinj. O Pier onde muitas embarcações lá ancoram dá um ar de movimento, no modo tranquilo das pessoas que lá vivem.

Um local que eu adorei, foi um mercado ao ar livre onde eu pude adquirir um azeite extra-virgem com trufa. Uhummm uma delícia. E a pedida foi almoçar um peixinho.



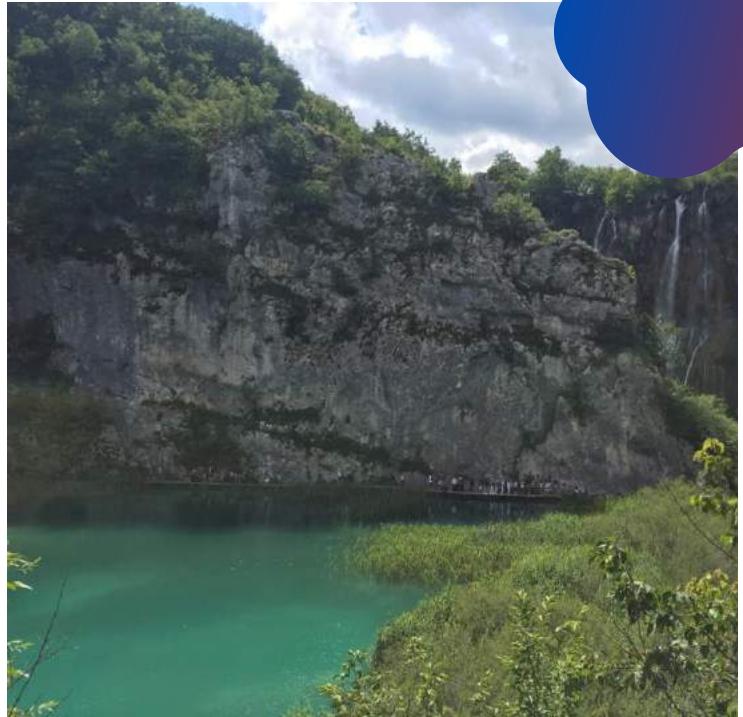
Continuando mais ao sul da Península, e visitar a cidade de Pula, é reviver os tempos romanos com o esplendor do Coliseu e um dos 6 anfiteatros ainda existentes no mundo, além dos arcos no centro histórico.

E o interessante é que na cidade velha vemos uma mistura de estilos arquitetônicos.

E nossa jornada segue para o interior da Croácia num dia dedicado a visitar um dos mais belos parques nacionais do país: os lagos Plitvice.



Passear pelas passarelas que cercam os 16 lagos, ligados por cachoeiras e saltos, e dependendo da estação e do clima, eles mudam de cor. O símbolo do parque, o urso, é apenas um dos muitos animais que povoam as frondosas florestas ao redor dos lagos. A cor verde azulado nos faz sentir uma alegria e ao encararmos uma cascata frondosa, então nos refrescamos e saímos deste parte depois de algumas horas via uma espécie de balsa.



Realmente um dia para não esquecer. E no almoço a comida típica para abrilhantar. Quer mais?

Então vamos para outra região da Croácia, que é a Dalmácia, a parte sul da costa croata, e vamos conhecer Split.

Sendo a segunda maior cidade da Croácia, Split foi onde no sec. III o imperador romano Diocleciano construiu a sua residência imperial fortificada como um magnífico palácio, que até hoje em dia permaneceu habitado e representa o apogeu e o declínio de um império.



É impressionante o tamanho deste conjunto arquitetônico onde Diocleciano viveu seus últimos anos de sua vida e, quando faleceu, o seu corpo foi depositado num sarcófago colocado dentro do mausoléu que ali tinha mandado construir. Esfinges de pedra egípcia, arcos, esculturas, o templo de Júpiter e vários pátios góticos.

Apenas 2.144 ilhas pertencem a Croácia e para visitarmos uma delas que irei apresentar para você, partimos de ferry desde Split para a Ilha de Hvar.

Esta linda ilha de Hvar foi colonizada no ano de 384 aC por gregos vindos da ilha de Paros. Os gregos construíram a mais antiga cidade da Croácia, naquela época chamada de Pharos. Hoje suas misteriosas ruelas exibem lindas construções medievais e a vinicultura nesta ilha também é uma herança dos gregos.



A praça principal foi criada respeitando uma enseada e hoje é a maior praça da Dalmácia. No lado sul, encontra-se o arsenal, que nos tempos venezianos servia de estaleiro para o reparo de barcos.

A catedral de San Stepan foi construída no local onde havia uma catedral destruída pelos turcos. É uma igreja barroca renascentista com uma torre sineira de quatro andares. O que chama a atenção são os gifts de lavanda que são apanhadas nas montanhas.

Algo muito especial é subir a montanha até o monastério para se avistar todo o cais e a praça principal.

Este bate e volta até Split, se for em grupo e tudo providenciado por uma agência como a nossa, que trabalhe com este destino, facilitará a sua vida, além de providenciar uma experiência de harmonização de vinhos locais com chocolates. Um luxo!

Outro Local a visitar, a península de Pelješac. Parar em Ston, que é uma graça de localidade e lá provar as famosas ostras, faz a diferença para seguirmos a caminho de Dubrovnik.

E então nossa manhã será dedicada a cidade Pérola do Adriático, com a rua principal chamada Stradun, onde os palácios mais importantes de Dubrovnik, a fonte Onofre, a coluna de Orlando e o mosteiro franciscano com uma das farmácias mais importantes e antiga do mundo, devem ser descobertos. Se você tem o acompanhamento de um guia local, vai entender a riqueza histórica e ficará deslumbrado, em caminhar pelas muralhas e para encerrar mais este roteiro, eu sugiro um jantar no período do verão com musica ao vivo!

*Gostou? Então planeje a sua viagem e se desejar mais informações faça contato comigo.*





Distribuidor autorizado



**AR Gas One**

Cj 3117 - Parque da Cidade  
Torre Taruma

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

**Só na Serasa Experian.**



e-CNPJ

serasa

serasa  
experian.

NF-e

serasa





# INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - TIRE SUA VIDA SONHADA DO PAPEL

por *Felipe Donatto Chiavassa*



**Felipe Donatto Chiavassa**

Personal Trainer e Especialista em Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais

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

Estatísticas comprovam que 56% dos trabalhadores formais no Brasil estão insatisfeitos com seu modelo de trabalho e destes, 63% atribuem suas insatisfações à problemas de relacionamento. Como agravantes, 4.4% da população mundial sofre de alguma forma de ansiedade, 11.5 milhões de brasileiros sofrem de depressão e mais da metade da população mundial nunca praticou algum esporte na vida.

Sendo assim, é necessário nos questionarmos sobre a necessidade de mudanças na vida da população em geral e mais: por que é tão difícil abandonar hábitos nocivos e alcançar uma vida mais saudável?

O gatilho para promover a si mesmo grandes e rápidas mudanças na vida começa com o conceito de auto-responsabilidade, que é a certeza absoluta (crença) de que você é o único responsável pela vida que tem levado! É muito fácil tirar a responsabilidade do seu sucesso e da sua felicidade de si e colocar nas mãos de outros, tais como seu chefe, o governo, as crises, o cônjuge. Auto-responsabilidade pressupõe que você seja completamente responsável pelos resultados obtidos na sua vida, é a certeza de que ninguém muda nada nem ninguém sem primeiro mudar a si mesmo e que se você deseja ter sucesso garantido em qualquer área da vida (emocional, espiritual, conjugal, social, saúde, financeiro, profissional), seja verdadeiramente auto-responsável!

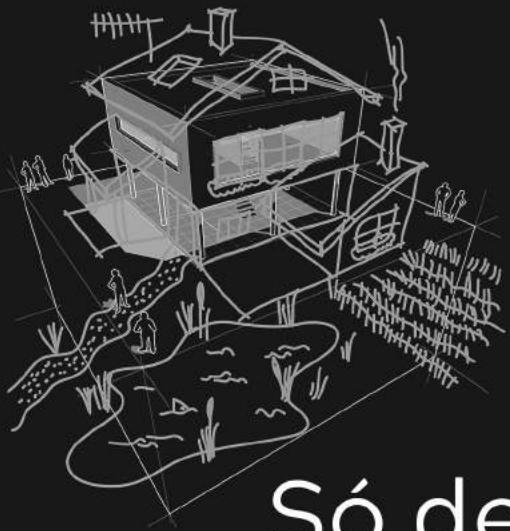
A partir do entendimento sobre auto-responsabilidade, o passo inicial para produzir um novo estilo de vida abundante foi dado. Num segundo momento, é preciso reprogramar suas crenças limitantes, criando e potencializando novas crenças fortalecedoras e não mais sabotadoras!

Crenças são programações mentais adquiridas como aprendizados durante toda vida, responsáveis pelos comportamentos, atitudes, resultados, conquistas e qualidade de vida das pessoas. Portanto, para atingir uma vida plena é preciso identificar e mudar suas crenças limitantes por meio de novas programações auto-realizáveis, cíclicas, reprogramáveis e niveladoras de merecimento, capacidade e identidade!

Somos e vivemos de acordo com a combinação de nossas memórias racional (aquele que gera conhecimento técnico) e emocional (aquele que gera crenças). Para que possamos gerar mudanças significativas, rápidas e duradouras na vida, é preciso impactar sobretudo nossa memória emocional, nossas crenças, as quais são influenciadas por sentimentos como medo, constrangimento, dor e consciência. Mudar só é possível quando há enfrentamento, sem fuga, permanecendo durante algum tempo no mesmo lugar para que a mudança aconteça realmente!

Somente a partir de novas experiências, novos comportamentos e novos estímulos cerebrais é possível mudar. Não é possível obter resultados diferentes fazendo as mesmas coisas. Seja auto-responsável, reprograme suas crenças e conquiste definitivamente uma vida plena e abundante.



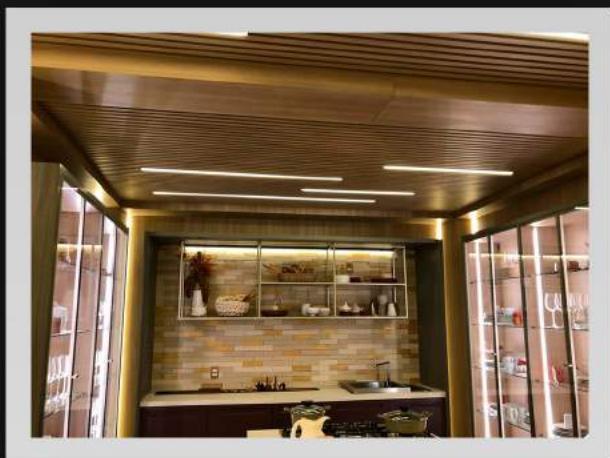


**INEV**  
SOLUÇÕES CONSTRUTIVAS

Só de pensar em reforma  
você já se estressa?

ENTÃO CONHEÇA UM NOVO CONCEITO  
DE PROJETOS, CONSTRUÇÕES E REFORMAS!

QUALIDADE   TRANSPARÊNCIA   INOVAÇÃO   INVESTIMENTOS ACESSÍVEIS



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



(11) 94507-7603



@inevoficial



# QUAL É O PERFIL IDEAL PARA O EMPREENDEDORISMO?

por *Lucia Barreto*



**Lúcia Barreto**

Mentora de Negócios da Empreenda sem Mistério,  
Youtuber, Palestrante e Empresária Akmos

*luciabarretoempreende@gmail.com*  
*@luciabarreto.oficial*

Em 2019, a GEM apontou que o Brasil atingiu 23,3% de Taxa de Empreendedorismo Inicial e em 2020, deve chegar ao maior patamar dos últimos 20 anos, mas será que todo mundo tem perfil para Empreender?

Se você faz parte dessa estatística acima, principalmente nos últimos meses por conta do momento que vivemos, imagino que esteja se perguntando: “O Planejamento é suficiente para eu ter sucesso?” ou “Será que existe um perfil ideal para Empreender?”



Eu sei o que você está sentindo, eu já me senti assim, há 8 anos atrás quando iniciei minha jornada no Empreendedorismo! Essa insegurança é natural, e ela dificilmente irá embora, mas todo dono de negócio passa por isso, e o que diminui essa sensação é o Planejamento - falarei sobre isso em outro artigo!

Como Mentora de Negócios, destaco alguns atributos que a grande maioria dos Empreendedores têm: vontade da liberdade de horário e de local. Claro que agora muitas pessoas trabalham home office, mas algumas empresas já estão retornando suas atividades. Aproveite e faça esse questionamento “Como me sinto, prefiro trabalhar de casa ou de qualquer lugar do que na empresa?”

Outro ponto importante, avalie se gosta do atual emprego e do que faz, da empresa que está, do time, se for Líder, do chefe. Você realiza suas tarefas, cumpre com as metas, teve desenvolvimento e crescimento nos últimos meses, porém a sensação é que falta algo? Esse pode ser um forte indício que sua realização será completa, quando estiver em um projeto seu.

Um outro traço do Empreendedor, e que ajuda muito no dia a dia, é como lidar com a rejeição, com os “nãos” que recebe. Principalmente no início, dependendo do tamanho da empresa e se não tiver sócio para dividir as obrigações, você desempenhará todos os papéis, inclusive de Vendas. Se esse não é um problema, certamente, será mais fácil para você.

A criatividade é intrínseca em quem sonha em abrir a própria empresa. Se este é o seu caso, você terá grandes chances de ter sucesso. A expressão fazer "mais com menos" definitivamente é importante, pois há a possibilidade de menos gastos, consequentemente se reverterá em mais capital para reinvestir no negócio.

Existem várias maneiras para a preparação para este caminho e o Empretec do Sebrae, é uma alternativa. Uma imersão de 1 semana, onde você terá trabalho em grupo, metas diárias e muita prática. Existe um processo seletivo; com palestra, questionário e entrevista, não só para a avaliação do perfil, mas para o entendimento do momento da pessoa.

Acredito ser importante esse processo criterioso, porque muitas vezes a pessoa tem características, mas no fundo, gosta do ambiente corporativo. É o caso do Intraempreendedor, que é a versão em português da expressão "*intrapreneur*", que significa empreendedor interno, ou seja, empreendedorismo nos limites de uma organização já estabelecida.

De qualquer forma, apesar de parecer clichê, olhar para dentro, fazer uma avaliação e por que não, pedir ajuda, pode ser o primeiro passo para acabar com as dúvidas. Meu intuito aqui é te dar as mãos virtualmente e diminuir suas incertezas!



Fontes:

GEM (Global Entrepreneurship Monitor)

ABEVD – Associação Brasileira de  
Empresas de Vendas Diretas



## 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!



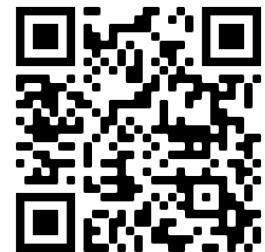
**Assessoria  
Jurídica**



**Comunicação  
Integrada**



**Engenharia  
Dedicada**





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

 Linha COVID-19

 Kits Executivos

 Mochilas & Sacolas

 Linha Escritório

 Brindes Tecnológicos

**E MUITO +!**

Chaveiro com  
Álcool Gel  
completo!



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

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



# INICIATIVA SOLIDÁRIA PROMOVE APOIO AOS EMPRESÁRIOS POR MEIO DO ACESSO À INFORMAÇÃO

por *Daniel Zanlorenzi*



**Daniel Zanlorenzi**

Project Manager na WS Audiology / Entusiasta do colaborativismo e da cultura analítica

LinkedIn: [/danielczc/](https://www.linkedin.com/in/danielczc/)

Em 2015, 193 países fizeram parte de uma conferência da ONU para decidir novos caminhos para a redução da desigualdade social e enfrentamento da degradação do meio-ambiente. Como resultado desta reunião, originaram-se 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável que buscam ser atingidos até 2030 e abrangem temas como: a erradicação da pobreza, igualdade de gênero e melhoria nas condições de trabalho. Contudo, a agenda global não é mais a mesma, ligamos a TV para a atualização diária e temos um assunto prioritário em pauta: mitigar a crise de saúde da Covid-19.

Lamentavelmente, os impactos da atual pandemia trazem barreiras que dificultam o curso global das ações acordadas pela ONU, e que são de grande importância para a melhoria da qualidade de vida das pessoas em diversos lugares do mundo, principalmente em países menos ricos. O objetivo de Desenvolvimento Econômico, que foi um dos mais impactados, visa o aumento de produtividade, ampliação do investimento em inovação e tecnologia, aceleração da geração de empregos e incentivo ao crescimento de micro, pequenas e médias empresas.

No contexto do Brasil, em resposta a urgência dos empresários em terem soluções para os seus problemas enfrentados no cenário do “novo normal”, uma iniciativa pensada por dois estudantes de Engenharia Elétrica da UFSC vem ganhando adeptos e parceiros.

O projeto Conta pra Gente, nascido em março deste ano e fundado por **Vitor Hugo e Alexandre Barbaresco**, opera como uma ponte entre empresários e especialistas voluntários. Por meio da plataforma online ***contapragente.org*** são fornecidas ideias, estratégias e alternativas para a solução de problemas enfrentados em diversas áreas de negócio: **tecnologia, vendas, recursos humanos, financeiro, marketing, logística, jurídico, entre outros.**



Abaixo encontra-se uma entrevista concedida pelos dois idealizadores do projeto, onde é possível obter mais detalhes sobre as suas motivações e estratégias:

**Algumas iniciativas voltadas ao desenvolvimento econômico possuem uma sede física para atendimento dos empreendedores. O que motivou vocês a adotarem o ambiente online?**

*A plataforma online facilita um ponto que temos como valor base no Conta Pra Gente: a acessibilidade à informação. Queremos que a plataforma seja um ambiente virtual em que empresários compartilhem dúvidas e problemas que possuem em suas empresas e que especialistas de todo o Brasil possam acessá-las e fornecer ideias, insights e possíveis soluções.*

*Em um ambiente físico, o alcance de possibilidades de conexão empresário-especialistas seria muito mais restrito, menos perguntas seriam feitas e a possibilidade de ajuda seria muito menor também.*

*Dessa forma, estabelecer uma conexão entre especialistas e empresários tem sido muito mais viável em um ambiente online, pois tempo e espaço se tornam mais flexíveis. Por exemplo, um empresário que está com dúvidas sobre sua empresa em Fortaleza pode interagir com um especialista do Paraná em qualquer hora do dia.*

**Poderiam explicar um pouco mais como se dá o processo de fornecimento de respostas?**

*O processo está baseado em 3 etapas:*

*1- O empresário acessa nossa plataforma online ([www.contapragente.org](http://www.contapragente.org)) e preenche um formulário descrevendo sua dúvida e algumas informações que esclarecerão a situação da empresa*

*2- As perguntas são encaminhadas para os especialistas que fazem parte do time do Conta Pra Gente. O papel deles não é fazer uma consultoria, está muito mais relacionado a elaboração de ideias, dicas e possíveis soluções para o problema de forma mais pontual*

*3- As respostas enviadas pelos especialistas são compiladas e enviadas para o empresário adotar as que fizerem mais sentido para ele.*

*Nossa iniciativa está em processo de desenvolvimento, objetivamos criar uma plataforma em que estas interações ocorram de forma dinâmica e instantânea. Hoje estes contatos ocorrem pelo nosso site, e-mail e WhatsApp.*

**A colaboração das pessoas é determinante para o sucesso e alguns setores possuem critérios detalhados de avaliação de suas equipes. Na perspectiva do CPG, qual a importância dos especialistas voluntários?**

*O Conta Pra Gente se estrutura em um modelo de plataforma. Queremos conectar dois grupos de pessoas: empresários e especialistas.*

*Dessa forma conseguimos perceber que a presença dos especialistas é ponto fundamental para a existência do projeto, afinal são eles que trazem valor para a plataforma, respondem as perguntas e levam ajuda para pessoas que estão passando por uma situação complicada. Não serviria para nada um local cheio de perguntas e nenhuma resposta, não é mesmo?*

**Na condição de fundadores deste projeto, qual é a visão de vocês em relação ao futuro do CPG?**

*A visão do Conta pra Gente define muito bem este tópico: "Queremos ser uma rede capaz de levar a todos os empresários brasileiros quaisquer informações que eles necessitam para desenvolverem seu negócio. Colocamos nossa visão em prática através da facilitação do acesso à informação de qualidade que é fornecida por especialistas cada vez mais qualificados."*

Na perspectiva de especialista voluntário, o Conta pra Gente tem sido uma rede solidária interessante para o enfrentamento desta crise, promovendo conexão com outros profissionais e muito aprendizado. Tanto o site, quanto o Instagram do projeto possuem orientações para quem quiser fazer parte do time ou está em busca de um “insight” para o seu contexto empresarial.

Dizem que fazer perguntas é uma arte, vamos praticar com o Conta pra Gente?



**Fonte:**

ONU <https://nacoesunidas.org/pos2015/ods8/>  
Conta pra Gente: <http://contapragente.org>



# Revista do Parque

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