



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Junho.2020 - 5a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

SEJAM BEM-VINDOS!

**Veja como a Torre Tarumã está preparada
para receber todos os colaboradores!**

**Já ouviu falar em Fome Emocional?
E em Nomadismo Digital?**

+ Criatividade & Desperdícios + Turismo na Eslovênia
+ Cuidados com Exercícios Físicos + Empreendedorismo



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Junho.2020 - 5a Edição

ÍNDICE

- 3 Bem-vindos de volta ao Parque!
- 5 Sobre Desperdícios e Criatividade
- 11 Fome Física x Fome Emocional
- 17 Eslovênia, um país jovem no Leste Europeu
- 22 Movimento de Retomada. E o agora o que fazer?
- 24 Como a Império pode te ajudar?
- 25 Quero empreender, mas não sei onde começar!
- 28 Trabalho Remoto e Nomadismo Digital



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

BEM-VINDOS DE VOLTA!

Diante da Pandemia e a necessidade de reduzir a disseminação do vírus, o Parque da Cidade - Torre Tarumã e a Administração do Parque adotaram muitas medidas para que a retomada seja da forma 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



Capacidade máxima de passageiros nos elevadores

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.

Confira abaixo outros cuidados necessários recomendados:

- Mantenha uma distância segura, evitando aglomerações
- Ao conversar e ao aguardar em filas respeite a distância de 1,5 metros (cerca de 3 passos de distância)
- Ao passar por qualquer catraca, não utilize as mãos e sim as pernas/quadril para girar os braços do equipamento, evitando contato
- Em diversos locais o álcool gel estará a disposição para higienizar as mãos

O mundo vive um novo momento sem precedentes e não apenas nós do Parque da Cidade - Torre Tarumã, mas como toda a sociedade precisará mudar seus hábitos, não só de higiene, mas também o comportamento social!



Sobre Desperdícios e Criatividade

por Valeria Sangiorgio

A primeira vez que pensei em desperdício de talentos foi andando no Largo da Batata, em Pinheiros-SP antes da reforma, quando vi tanta gente meio que à toa (aparentemente), vendendo bugigangas, distribuindo santinhos em troca de moedinhas. Como num relâmpago veio a frase **'quanto talento desperdiçado e nem sabemos quais são.'**

A partir daí tais desperdícios começaram a chamar mais atenção, ora por não conhecermos as possíveis competências, ora por não as desenvolvermos por ficarmos submetidos a um modo de pensar e se enquadrar, inibindo sua expressão.



Valeria Sangiorgio

Consultoria em Desenv. Organizacional

autogerenciamento.contato@gmail.com

Como tudo nesta vida tem sempre os dois lados, o lado bom da quarentena por conta da pandemia, foi abrir um espaço para que muita gente pudesse exercitar seus talentos, colocando-os a serviço do outro. Tantos artistas fazendo shows online e em companhia de outros simultaneamente, psicólogos atendendo gratuitamente, vizinhos ajudando os vizinhos, confecção artesanal de máscaras e disponibilizando esse saber no YouTube, teatro em casa, liberação de filmes, programas, aulas de diversos assuntos, execução de sinfonias, visitas a museus, poesia, indicação e comentários sobre livros, tanta coisa que ficou disponível que não tive como usufruir de tudo isso.

Parece que começamos a nos abrir e olhar para o outro, ainda que de forma a perceber os que estão mais perto, com mesmo tipo de vida e acesso a recursos. Aqui e ali um comentário sobre os profissionais e trabalhadores que garantem a possibilidade de ficarmos em casa. Já é um começo desse olhar mais empático.

Esta fase também está sendo um teste da nossa capacidade de adaptação na mudança da rotina, a dividir os espaços da casa com outros da família, a regular o convívio combinando regras, a ter coragem para expor as próprias fragilidades. Baita desafio!



Ampliando um pouco esse pensamento, acredito que a demanda deste momento é lidar com o desafio da percepção do quanto somos e estamos em uma relação de interdependência*, da consciência nos meus atos que implicam na minha responsabilidade comigo mesmo e com o outro, independentemente se os conheço, se são do meu rol de relacionamentos. A percepção de que somos da mesma espécie.

Nas situações acima citadas, quando nos disponibilizamos a oferecer para o outro aquilo que temos, tudo fica alegre, animado e pouco falamos porque tudo flui, não tem enrosco. O enrosco começa quando queremos puxar para o 'meu', quebrando o fluxo, criando resistência, truncando o processo, prejudicando resultados que são em benefício de mais gente e que raramente significa prejuízo para nós mesmos.

No lado sombrio e verdadeiro deste momento vemos aflorar todo preconceito, toda discriminação, todo caráter das pessoas. Que bom que já está ficando bem explícito esse nosso egoísmo, essa nossa brutalidade.

Mas fico me perguntando se, de fato, vamos evoluir no modo de conviver. Seria necessário resgatar nosso espírito de tribo? Numa tribo todos cuidam de todos. Seria mais lógico.



Temos uma visão distorcida do reconhecimento que necessitamos das nossas competências. Reprimimos o nosso talento e vontade em nome do ser bem sucedido, do fazer o que o outro espera porque me vejo submetido à sua vontade. E não precisa ser assim. Posso fazer o que o outro espera se isso representar um desafio que quero superar, se o que o outro espera é o que eu também quero realizar. Aí sim a brincadeira fica legal e, de novo, a interdependência.

Quando um provoca e o outro aceita é a chance que pode nos levar para uma satisfação, para uma realização. E tem muitas histórias e soluções geniais. A criatividade surge e é necessária quando estamos em situações de impedimentos. Há o ditado 'a restrição é a mãe da criatividade' e criatividade também é processo. No livro O Espírito Criativo, de Daniel Goleman, Paul Kaufamn e Michael L. Ray eles explicitam as 4 fases do processo criativo, que consiste em **Preparação, Incubação, Iluminação e Verificação**.

Compreender a situação, envolver-se com o problema, verificar e ouvir outros, estar aberto, colher dados, não censurar nada nesse momento; incubar as ideias, o famoso dormir com o problema para aí ter a oportunidade do insight, da ideia luminosa e, agora sim, é a hora de julgar e examinar a possibilidade de execução da ideia e de seus benefícios. Há muitas ideias e soluções que não percorreram todo o processo. Uma ideia genial pode surgir mas o ambiente não é favorável, não é o que a situação demanda, a inovação não se reflete na efetiva solução do problema. Ter uma nova ideia, uma solução, dá trabalho mas também é o tempero do fazer, do empreender, do realizar. A solução considera e concilia a novidade com as condições disponíveis. Pudemos ver isso nas iniciativas comentadas no início.

Quando estamos no fluxo daquilo que queremos realizar, e não precisa ser um trabalho grandioso, de repercussão pública, certamente redundará em resultados que nos satisfaz, e como a vida é coletiva, tal resultado também irá agradar aos que estão à nossa volta. É o nosso querer fazer o que estamos fazendo. Nossas competências se expressam nesse querer, em não economizar nessa oferta. Todos temos talentos específicos e cabe a nós mesmos mostrarmos os nossos. O reconhecimento vem depois que damos. Sem dar, não há como reconhecer, é impossível. A satisfação também é maior quando você se sente feliz por ter feito independentemente do reconhecimento de outros. É o fazer sem esperar aplausos, é o fazer incansável porque sua realização se retroalimenta. O outro usufrui dos benefícios da sua competência, o útil é o fazer para o outro e, olhando bem, o trabalho que fazemos é para o outro. A qualidade desse fazer está totalmente em nossas mãos.

Nos indignarmos (conosco mesmo), refletir em como o trabalho nos satisfaz e não só por uma necessidade de ganhar dinheiro, orienta nossas ações. Levo comigo que o meu trabalho é a minha obra, o que estou fazendo enquanto vivo.

Juntando tudo isso, fico com lição de dar o meu melhor para nossa convivência, de que no outro me reconheço como gente, com bondade e crueldade, e de escolher o caminho de colaborar porque me faz mais feliz. Se formos assim no coletivo, onde cada um dá o seu melhor, imagino, 'que maravilha viver'. Isso pode significar bem-estar e qualidade de vida no bairro, na cidade, no país.

Torcendo para que possamos dar mais um passo de crescimento enquanto sociedade brasileira.

Interdependência quer dizer 'dependência recíproca'

A Interdependência é a 3a. fase do processo de crescimento:

1. Fase – Dependência

2. Fase – Independência

3. Fase – Interdependência



DEPENDÊNCIA é a fase onde 'dependemos do outro para prover as nossas necessidades'. É a fase em que reconhecemos a autoridade

INDEPENDÊNCIA, uso da autonomia, da liberdade. Necessidade de ser 'diferente de'. Traz senso de individualismo

INTERDEPENDÊNCIA, onde a vinculação com outros gera o sentimento de ser 'parte de', integrado e capaz de incorporar a própria totalidade e a do outro que é diferente

Criatividade

Exercício “para tirar fantasmas” e resgatar o potencial

O Processo Criativo

“não basta ter a ideia”, importam:

- as etapas/tempos
- o ambiente e suas ameaças
- as razões e vantagens para criar



Os Estilos Pessoais

“reconhecendo seu processo pessoal”

- como recebo novas ideias
- como lido com e aproveito a diversidade
- qualidades do pensar criativo (curiosidade, não conformidade,
- prazer, o bom humor, o esquecer sucesso anteriores e perseguir o próximo)





FOME FÍSICA X FOME EMOCIONAL

Qual delas está comandando o seu consumo alimentar?

por Marcella Rezende



Marcella Silva Rezende

Nutricionista Clínica &
Coaching de Emagrecimento

@marcellasrezende

Vocês já notaram que as vezes tem uma fome descontrolada? Que só passa quando você come aquele doce? Aquele que não sai da sua cabeça? Será que você está comendo alimentos ou emoções? Sabia que muitas vezes você come, mas não por fome e sim por vontade de comer?

A nossa relação com o alimento foi criada primeiramente quando éramos bebés onde precisávamos chorar para ter o leite, para saciar a nossa fome, ou seja, nosso inconsciente já começou a perceber que precisamos de uma emoção para ter um alimento. E ao longo da vida, a alimentação foi ligada a outros pontos importantes como:

- **Crenças** (falta de alimentos, traumas, comer para agradar, recompensa)
- **Costumes** (café da tarde, macarronada no domingo, feijoada no sábado)
- **Tradição** (comemorações, natal, páscoa)
- **Social** (festas, aniversários, happy hour)



Além dessa relação forte que temos com os alimentos, ela também tem como papel principal suprir as necessidades do nosso organismo e nos nutrir. Porém, atualmente ela tem sido utilizada como uma válvula de escape para lidar com os problemas emocionais e do dia a dia. As pessoas não estão comendo por fome, elas comem como forma de engolir as emoções, para diminuir o desconforto emocional que elas sentem.

A fome física e a fome emocional, são os dois principais tipos de fome que estão no nosso dia a dia, entender cada tipo de fome é uma forma de ter autocontrole e não utilizar essa fome como válvula de escape.

Vamos entender um pouco de cada uma:

FOME FÍSICA

NUTRIR O CORPO / FISIOLÓGICA / SURGE GRADATIVAMENTE

- NÃO É SELETIVA (QUALQUER ALIMENTO QUE VOCÊ CONSUMIR JÁ VAI SACIAR)
- TOMAR LÍQUIDO AJUDA A ENGANAR ESSA FOME
- SENTIMENTO DE SATISFAÇÃO OU SACIEDADE DEPOIS QUE COME
- PREFERÊNCIA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

COMO IDENTIFICAR?

- RONCAR DO ESTOMAGO
- DOR DE CABEÇA
- FRAQUEZA/ TREMOR
- TONTURA

FOME EMOCIONAL

VONTADE, / DESEJO / GULA / SURGE DE REPENTE

- É SELETIVA
- NÃO MELHORA COM LÍQUIDO
- SENTIMENTO DE CULPA DEPOIS QUE COME
- PREFERÊNCIA PARA ALIMENTOS MAIS CALÓRICOS: DOCES, BOLOS, FAST FOOD

COMO IDENTIFICAR?

- VONTADE MUITO ESPECÍFICA
- COMER COMPULSIVO
- NÃO PASSA QUANDO VOCÊ COME QUALQUER COISA
- VEM ACOMPANHADA DE SENTIMENTOS: ANGUSTIA, SOLIDÃO, DEPRESSÃO, MEDO, ANSIEDADE, RAIVA

A fome física tem grande importância no nosso organismo, já a fome emocional se não estiver controlada pode trazer malefícios para o nosso organismo como as doenças crônicas, obesidade, compulsão alimentar e entre outros. A fome emocional pode ser mais inofensiva como as “beliscadas” ou mais prejudicial (como a compulsão alimentar).

Quanto mais comemos por motivos emocionais e menos por fisiológicos a chance de piorar a qualidade da nossa alimentação e relacionamento com a comida aumenta significativamente.

Em um livro, Tribble e Resch (2012) explicam o comer emocional em uma escala onde existem diferentes graus de intensidade.



Seguem abaixo os estágios:

Gratificação sensorial: Por mais contraditório que pareça, permitir-se comer com prazer e sem culpa faz a pessoa precisar de uma quantidade menor de comida para satisfazer sua fome biológica. Gratificação sensorial, significa agradar aos seus sentidos com a comida (comer com os olhos, ter um cheiro agradável, a textura da comida, sua temperatura, seu sabor etc.). É o ponto mais saudável do comer emocional.

Conforto: São algumas comidas que despertam sentimentos ou pensamentos de uma determinada época ou lugar. Ou seja, um alimento que é capaz de ser usado para confortar em determinadas situações. O problema começa quando a comida é primeira ou única coisa que vem à mente quando a pessoa se sente triste, cansada, sozinha, desconfortável, etc.

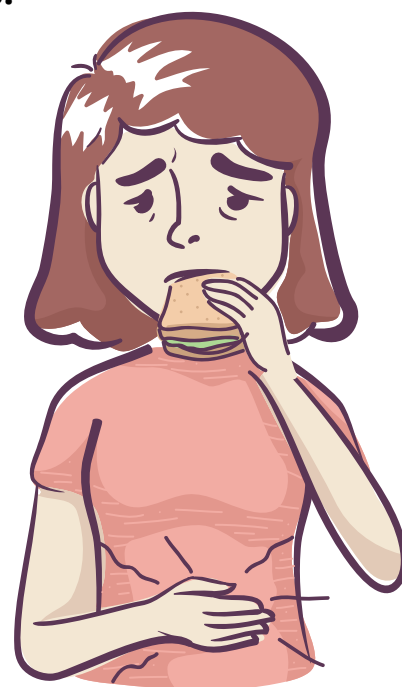
Distração: Aqui a comida é usada para distrair a pessoa, no sentido de não experimentar alguns sentimentos ruins. Usar a comida desta forma frequentemente pode trazer problemas, uma vez que ficar distraído dificulta a pessoa de prestar em sinais internos do corpo (exemplo: fome e saciedade). Além disso pode impedir de descobrir a fonte desses sentimentos e cuidar das suas reais necessidades.

Sedação: Nesse ponto entende-se que o relacionamento saudável com a comida está seriamente comprometido. A comida é usada para se anestesiarem ou se entorpecer, não mais apenas os sentimentos ruins, mas de outros também. Com isso é praticamente impossível perceber de maneira adequada sinais internos como os de fome e saciedade. As pessoas que estão nesse estágio de relacionamento com a comida geralmente referem sentir que sua alimentação está fora de controle, nesse ponto já é comum que aconteçam episódios de compulsão alimentar.

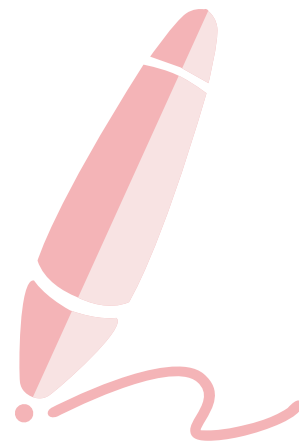
Punição: O estágio mais severo de relacionamento com a comida. Geralmente o sentimento envolvido é a raiva e a pessoa come em uma velocidade e quantidade grandes, comumente até se sentirem empanturrados. Episódios de compulsão alimentar são frequentes. As pessoas que estão nesse estágio referem não sentir nenhum prazer ao comer (na grande maioria das vezes nem conseguem avaliar se o que comeu estava gostoso) e frequentemente odeiam a comida.

Essa escala representa o comer emocional de uma forma geral e didática. Seu intuito não é instigar a culpa em ninguém, mas promover uma reflexão sobre as nossas atitudes alimentares. Reconhecer que no universo da alimentação humana existe muito mais que calorias, nutrientes, estão também as nossas emoções.

É totalmente impossível tirar as emoções do nosso dia, somos seres em constante contato com os nossos sentimentos, pensamentos e emoções. Precisamos somente primeiramente ter autoconhecimento e traçar estratégias para não cair na armadilha da fome emocional.



Você se identificou com isso?



Para te ajudar a entender essas fomes siga esses passos:

1. Anote a sua alimentação diariamente durante 1 semana
2. Ao lado de cada refeição coloque o gatilho que te fez comer (fome, vontade, stress)
3. Anote também se você teve algum sintoma da fome física ou emocional (veja os sintomas na página acima)
4. Após anotar todos os dias, analise qual fome está dominando o seu consumo alimentar
5. Caso a fome emocional esteja acontecendo na maior parte do dia, trace estratégias para lidar com essa fome por exemplo: tomar um banho relaxante quando chegar em casa ao invés de ir comer, meditar, fazer atividade física no momento que você tem mais fome, não deixe opções calóricas ao seu alcance ou na gaveta da mesa, conversar com alguém que te anime, ouvir a sua música favorita (animada de preferência) e entre outras.

E lembre-se:
“Emoção assumida, não vira comida!”.

ESLOVÊNIA, UM PAÍS JOVEM NO LESTE EUROPEU

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

A Eslovênia é um pequeno país com muita diversidade e que em 1991 se tornou independente da antiga Iugoslávia. Tem suas fronteiras delimitadas pelos seguintes países: Áustria, Hungria, Croácia e Itália e ainda pelo Mar Adriático.

Visitar este país significa em poucos dias ter **experiências românticas** como na cidade de Bled, **experiências naturais** visitando uma incrível caverna, também experimentar o Mar Adriático e o costume do povo local a tomar banho de sol nas pedras e a gastronomia - esta posso afirmar que é maravilhosa e com uma influência italiana, deliciosa.



Então iniciemos nosso passeio pela capital da Eslovênia que se chama Liubliana, e que guarda uma joia arquitetônica, como a mistura de estilo barroco com o modernista e o trabalho do arquiteto Jože Plečnik, que projetou uma ponte de 3 vias, 2 para veículos e 1 para pedestres, (Tromostovje), que vamos e venhamos é um charme. A cidade possui vários eventos culturais, sociais e uma vida noturna movimentada no verão.

O ponto chave de nossa chegada nesta cidade é sempre um jantar no Castelo de Lubliana, local onde avistamos toda a cidade e que tem como símbolo um dragão. A lenda do Dragão verde deve ser ouvida quando lá você estiver e conhecer uma das famosas pontes que é a ponte do dragão (Zmajski most).

Esta ponte é um dos pontos turísticos mais conhecidos da cidade. Quatro dragões verdes, dois de cada lado, estão orgulhosamente a guardar a ponte e a própria cidade. Esta figura em si tem grande preponderância em Ljubljana, integrando o brasão da cidade - simboliza a coragem e força - e pode ter tido a sua origem na lenda de Jasão e os Argonautas.



Bem defronte desta ponte, diariamente existe uma feira tradicional com frutas e legumes, e faz parte de uma paradinha, para saborearmos estas delicias vindas diretamente dos produtores.

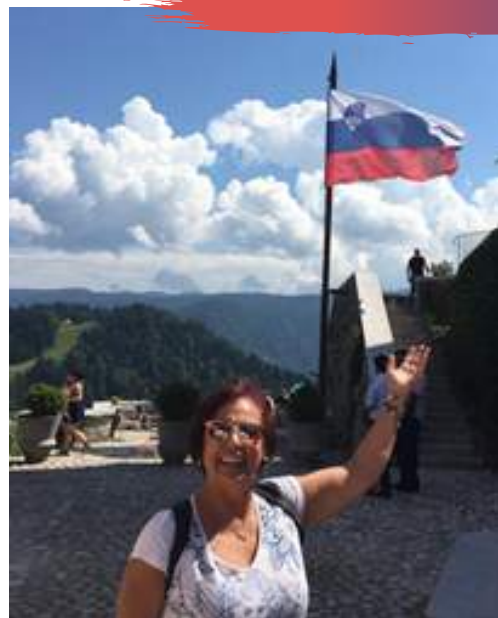


Neste país com 91% da população de religião cristã, vamos encontrar muitas capelas e igrejas como a que reverencia São Jorge no alto da montanha da cidade de Piran, construída em 1595 e de onde se avista o mar Adriático.

Um passeio romântico é visitar a cidade ao redor do maravilhoso lago de Bled, através do qual atravessamos de barco a remo até sua ilha emblemática, dominada pela Igreja barroca do século XVII, onde tocamos o sino dos desejos. Neste lago não é permitido barco a motor e toda a cidade, bem como o país, é um exemplo de cuidados com o meio ambiente.



Ainda em Bled vale subir uma montanha para visitar o Castelo de Bled, onde podemos apreciar a vista do lago, seus arredores e ainda ver como Gutemberg fez a impressão de seu primeiro livro em tipografia.



Na sequência sugiro conhecerem Postojna uma das maiores cavernas do mundo, com uma experiência inesquecível. A visita começa de trem através de um túnel artificial, passando o Salão Gótico e o Salão do Congresso para a Grande Montanha. Estalactites, estalagmites, cortinas, Órgãos e a ponte russa são apenas alguns dos símbolos da caverna. Além do trajeto em um pequeno trem e numa temperatura média de 10 graus centígrados, caminhamos apreciando esta natureza subterrânea e podemos conhecer o peixe humano, um animal endêmico nesta parte do mundo.



Bem, já visitamos a área mais urbana que é a capital Lubliana, fomos cerca dos Alpes na cidade de Bled e passamos por Postojnska a caminho do mar Adriático. Então é a vez de conhecermos a Riviera Eslovena que tem apenas 47km de costa e a cidade de Piran que outrora pertenceu a República de Veneza e que guarda ainda hoje as características arquitetônicas, além da gastronomia baseada em massas e frutos do mar. E o mais interessante é que nesta parte do país a língua italiana é falada tanto quanto o esloveno.

Praça Tartini, repleta de esplanadas e rodeada de casas venezianas, é o centro de atrações, e curtir este local no verão, assim como pegar uma corzinha ao sol, faz parte do sabor europeu.




Para uma viagem com estas cidades a serem visitadas eu recomendo pelo menos 4 dias, e na sequência estender para a Croácia pelo menos mais uma semana.

Para chegar de avião, você terá que voar até Liubliana, a capital da Eslovênia (120 km) de Piran ou outra alternativa será vir por mar atravessando de Veneza para Piran e fazendo o caminho até finalizar em Lubliana.

O mais importante será aproveitar o máximo deste país, e se puder viajar em grupo com um guia que lhe forneça muito conteúdo cultural, você ficará ainda mais encantado.

Viajar em grupo pode ser econômico, divertido e te permite ganhar novos amigos.



MOVIMENTO DE RETOMADA. E AGORA, O QUE FAZER?

por Felipe Donatto Chiavassa



Felipe Donatto Chiavassa

Personal Trainer e Especialista em Prescrição
de Exercícios para Grupos Especiais

felipedonatto@gmail.com

(11) 98653-6050

Com o anúncio das autoridades sobre a retomada gradativa das atividades ditas não essenciais em algumas cidades, dentre elas a reabertura de academias, clubes e estúdios num futuro próximo, torna-se de fundamental importância a maneira com a qual a população deve retomar a prática de exercícios após este longo período de isolamento e da consequente diminuição do ritmo físico.



Considerando que o principal papel de um programa de exercícios físicos deve ser de característica profilática, sobretudo após este cenário de pandemia, mais do que nunca **é preciso desenvolver as chamadas qualidades físicas através da prática regular de exercícios.** Estas estão relacionadas à Saúde, Capacidade Cardiorrespiratória, Composição Corporal, Força, Flexibilidade, Agilidade, Equilíbrio e Coordenação Motora. Quanto mais desenvolvidas harmonicamente, maior será a capacidade do indivíduo de realizar suas tarefas do cotidiano, ocupações ativas das horas de lazer, enfrentar emergências sem fadiga prematura e evitar o surgimento das doenças hipocinéticas (causadas pela ausência ou falta de movimento), além de manter em bom funcionamento da sua capacidade intelectual e seu bem-estar.

Quando ouve-se a expressão "Qualidade de Vida", podemos ter uma ideia conceitual sobre ela, mas defini-la não é uma tarefa fácil por tratar-se de um constructo pessoal e subjetivo. Todavia, para facilitar seu entendimento, vamos reduzi-la a simplicidade de que é "algo bom", sobretudo no que se refere a uma boa saúde. É justa e preventivamente que a associação entre Exercícios, Qualidades Físicas Relacionadas à Saúde e Qualidade de Vida deveriam inundar a consciência da população quando retomar seus treinos! Prevenir Obesidade, Cardiopatias, Diabetes, Aterosclerose e Hipertensão, apenas alguns exemplos de doenças que podem ser impactadas praticando hábitos de vida mais ativos e saudáveis, num futuro ainda mais incerto, podem separar àqueles que sobreviverão daqueles que morrerão, infelizmente.

Como podemos te ajudar?

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



lucas@imperiodeideias.com.br | @imperiodeideias
www.imperiodeideias.com.br

MARKETING DESIGN COMUNICAÇÃO



QUERO EMPREENDER, MAS NÃO SEI ONDE EU COMEÇAR!

por *Lucia Barreto*

Para muitas pessoas o caminho é Empreender, e os motivos são variados: desemprego, pela idade, mercado de trabalho mais restrito, ou até mesmo por essa onda de trabalho Home Office.



Lúcia Barreto

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

luciabarretoempreende@gmail.com

[@luciabarreto.official](https://www.instagram.com/luciabarreto.official)

Vamos começar do início, com a definição de Empreendedorismo, segundo o Sebrae: **habilidade que uma pessoa tem de identificar problemas, enxergar oportunidades, desenvolver soluções e investir em projetos com grande potencial de crescimento.**

O Sebrae é o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, entidade privada brasileira de serviço social, sem fins lucrativos, criada em 1972, que objetiva a capacitação e a promoção do desenvolvimento econômico e competitividade de micro e pequenas empresas, estimulando o empreendedorismo no país.

No meu dia a dia uma frase bastante comum é **“Quero Empreender, mas não sei por onde eu começo!”**. Um ponto importante neste momento é a mudança de Mindset, ou Mentalidade traduzido para o português, pois a decisão pelo Empreendedorismo acarreta mudanças significativas, na vida pessoal também, não só na profissional. Normalmente quando estamos no mercado de trabalho tradicional, temos salário, plano de saúde, carro da Empresa, Vale Transporte, Bônus, Comissão e outros recursos disponibilizados pelas Empresas.

O padrão de vida é bacana, mesmo que por muitas vezes, não percebemos. Dessa forma a primeira sugestão é uma “faxina” nos gastos. Sim, muitas vezes há como ter uma redução, sem a perda da qualidade de vida. O celular com um plano que talvez você não utilize na totalidade, TV a cabo com um número de canais muito maior que a sua capacidade, e da sua família de assistir, a compra de alguma roupa ou acessório que talvez não tivesse urgência, frequentar restaurantes toda semana, situação corriqueira, antes do momento em que vivemos.

Outro ponto de alerta: o ímpeto do investimento na estrutura do Home Office, com a aquisição de cadeira, mesa, computador, um novo aparelho celular, etc. Nesta hora segurar esse valor, será crucial para o sucesso do Negócio. Outra opção é transformá-lo em Capital de Giro, que é tudo aquilo que pode ser facilmente convertido para o cumprimento das obrigações negociais e para a manutenção do bom funcionamento da empresa. Será que você não consegue começar mesmo, com o que já tem?

Claro que você não pode esquecer das pessoas que estão a sua volta, o diálogo e a preparação têm de ser para todos que moram na mesma casa, ou que dependerão do valor dessa nova forma de geração de renda. Com seus filhos pequenos, procure mostrar o lado lúdico da situação, não estou dizendo que é fácil, eu sei o que pode estar passando na sua cabeça agora, mas a escolha das palavras e o momento certo, fará toda diferença para amenizar os efeitos dessa mudança.





O segundo passo é entender qual será o segmento que você atuará, lembrando que o ideal é algo que o mercado esteja com demanda, e que você se identifique, porque caso seja apenas pelo dinheiro, as chances do êxito, serão menores. Esses detalhes, bem como as ferramentas necessárias e outras orientações, estão no meu artigo, na edição anterior a essa.

Um Estudo do BTG Pactual – DECODE, com a proposta de identificar os impactos da Covid-19 em setores de atividade econômica e as mudanças de hábito de consumo dos brasileiros durante a quarentena, divulgado agora em Maio, trouxe quais setores apresentaram ALTA neste período: Entretenimento, Saúde, Alimentação, Home office, Cuidados com a casa, Educação e Beleza.

E aí, consegue enxergar oportunidade em algum deles?

Desejo sorte e muita coragem, porque sim, todo Empreendedor tem medo, isso é mais comum do que se imagina!

Fontes:
<http://mmimg.meioemensagem.com.br/EMK/2020-05-28/O-Legado-da-Quarentena-para-o-Consumo.pdf>
Sebrae



TRABALHO REMOTO E NOMADISMO DIGITAL

por Diego Zanlorenzi

A crise de saúde do COVID-19 forçou diversos profissionais a acomodarem seus hábitos e atitudes a uma rotina remota.



Diego Zanlorenzi

Desenvolvedor de Software Sênior na Sambla (Suécia), apaixonado por tecnologia e nomadismo digital

LinkedIn: /diegozanlorenzi

Trabalhar de casa atualmente não apresenta tantos desafios como antigamente: com os avanços tecnológicos das últimas décadas, hoje vivemos uma realidade conectada e temos à nossa disposição ferramentas para colaborarmos e nos reunirmos em tempo real.

A prática é mais comum do que aparenta. Antes mesmo do coronavírus, diversas empresas já permitiam seus funcionários que executam tarefas ligadas ao conhecimento a trabalharem de casa algumas vezes na semana ou em casos excepcionais. A novidade para muitos anda sendo permanecer produzindo de casa por semanas ou meses, por decorrência de períodos de quarentena.

Considerando a eficiência de ferramentas de colaboração digital, existem empresas que já disponibilizam vagas exclusivamente remotas, o que pode favorecer processos de recrutamento de profissionais de outras regiões, ou até mesmo de outros países.

Bons exemplos podem ser encontrados na plataforma digital Remote.co, qual reúne diversas vagas remotas de mais de 140 empresas pelo mundo.

Especialistas esperam que estas vagas remotas, que até o momento são principalmente voltadas para áreas ligadas a tecnologia, como desenvolvimento de software, customer service, marketing digital e análise de dados, após a pandemia incluirão muitas outras atividades no cenário do “novo normal”. Bem-vindo ao futuro do trabalho.

Trabalhar remotamente requer essencialmente que o funcionário disponha de um computador, uma boa conexão à internet e um local calmo e adequado, para evitar distrações.

Os seus praticantes têm a liberdade de executarem suas atividades independentemente de sua localização física. Seja em casa, em um espaço de co-working, biblioteca, café ou até mesmo, viajando pelo mundo.



Dadas as características desta modalidade de trabalho que também engloba freelancers e empreendedores, uma cultura global que dê suporte a esses grupos vem ganhando força, e ela se chama nomadismo digital.

A sua premissa é o uso da tecnologia e a não dependência de um escritório para execução de atividades, muitas vezes com uma jornada de trabalho flexível que não seja das 9h às 5h. Isto abre espaço para fazer do mundo o seu escritório, e **por que não, a sua casa?**

Para os que desejam explorar outras culturas e países enquanto trabalham, já existem serviços e comunidades que suportam este estilo de vida:

- Passaportes de acesso a escritórios internacionais oferecidos por empresas de co-working como a **WeWork**;
- Comunidades que elencam os melhores lugares do mundo para se trabalhar e viver como o **Nomad List**;
- Retiros remotos para praticar o co-working e co-living por semanas, meses ou anos, organizadas exclusivamente com foco em networking como a **WifiTribe**;
- Aluguel de apartamentos mobiliados, escritórios e academias ao redor do mundo com o **Behere**.

Seja para conhecer novos lugares, trabalhar em conjunto com outros profissionais da sua área ou para fazer networking, as possibilidades são inúmeras e os serviços que suportam esta prática tendem a se popularizar cada vez mais.

Ser um nômade digital em tempo integral talvez não seja possível para muitas pessoas, mas quem sabe associar experiências positivas com trabalho remoto não nos faça até mais produtivos?



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

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