



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Maio.2020 - 4a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

RETOMADA

Como a Torre Tarumã se preparou
para o retorno ao trabalho!

COVID-19 E DESDOBRAMENTOS

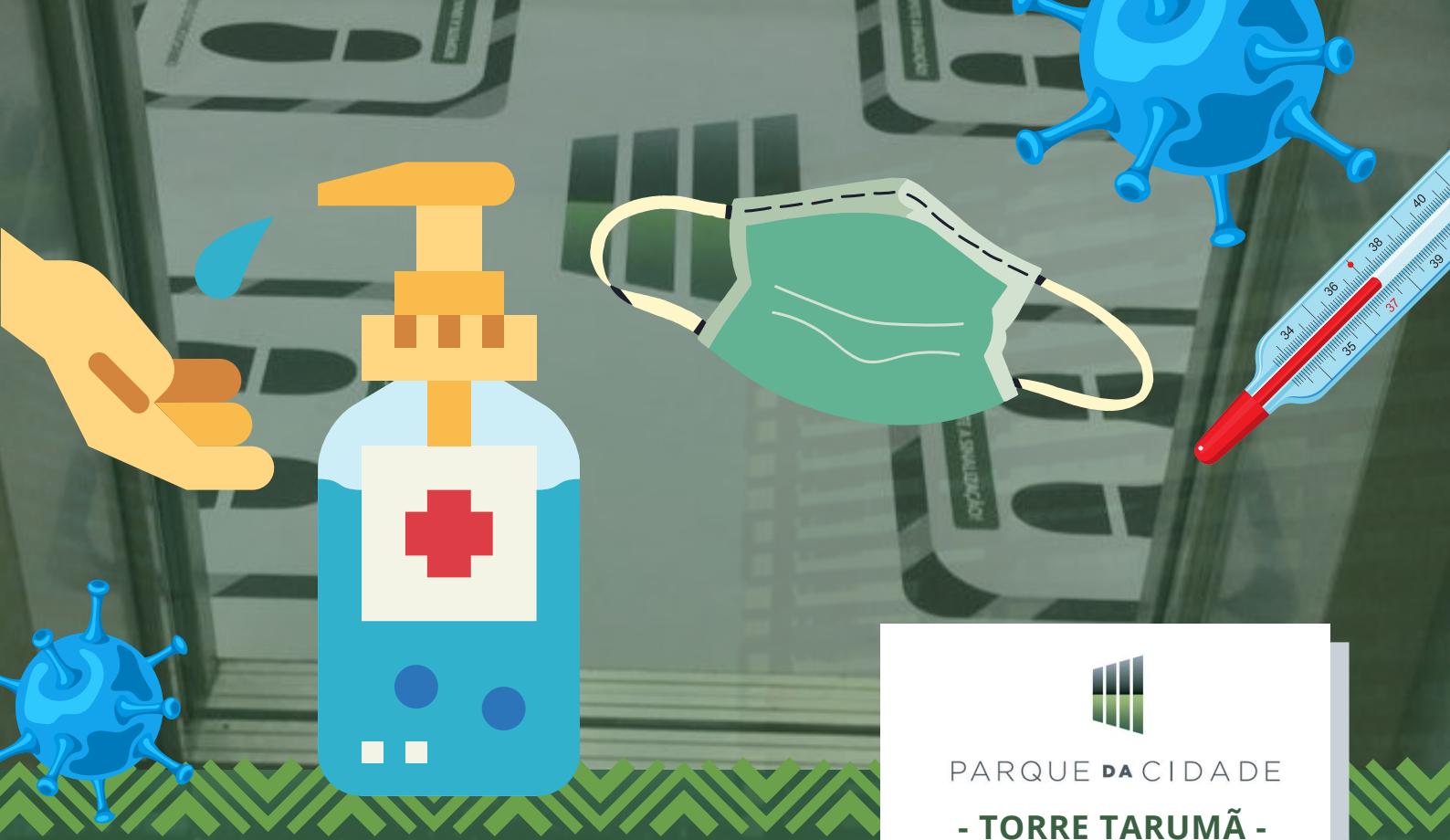
Problema simples? Ou complexo?

+ Nutrição + Desenvolvimento Organizacional + Atividade Física + Turismo e muito mais!



ÍNDICE

- 3 Retomada ao Trabalho
- 5 Dia das Mães
- 6 Quero te dizer nenhum Segredo
- 11 Como comer com Atenção Plena
- 14 A Natureza e História preservadas - Paraíba
- 17 Treinamento Físico em tempos de isolamento
- 19 Como a Império pode te ajudar?
- 20 Empreendedorismo - alternativa viável neste momento?



RETORNO AO TRABALHO

Para um retorno seguro e saudável a todos, devemos considerar o distanciamento de 1,5 metros, lembrar sempre de limpar as mãos e não esquecer do mais importante: **proteger a nós e a todos de nossas famílias!**

Diante da Pandemia e a necessidade de reduzir a disseminação do vírus, o Parque da Cidade - Torre Tarumã adotou algumas medidas para que a retomada seja da forma mais adequada possível.

Entre as adequações, foram instaladas sinalizações em todos os elevadores, promovendo o distanciamento mínimo entre pessoas. Em todos os toaletes comuns, informações como boas práticas de uso e a correta higienização das mãos foram fixadas.

Para tentar garantir que pessoas potencialmente contaminadas não transitem pelo empreendimento, uma triagem com medição de temperatura é realizada na entrada.



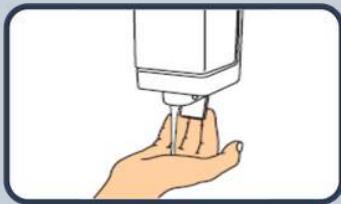
O uso de máscaras, seja reutilizável ou descartável é obrigatório nas dependências comuns, afim de minimizar o contágio entre as pessoas.


PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

LAVE CORRETAMENTE SUAS MÃOS!



Molhe as mãos com água corrente



Aplique sabão suficiente para cobrir toda superfície das mãos



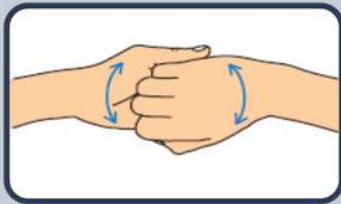
Ensaboe as palmas das mãos e esfregue bem



Friccione o dorso das mãos e os espaços entre os dedos



Esfregue as palmas das mãos com os dedos entrelaçados



Esfregue as costas dos dedos nas palmas das mãos



Esfregue o polegar na mão oposta, em movimento rotacional



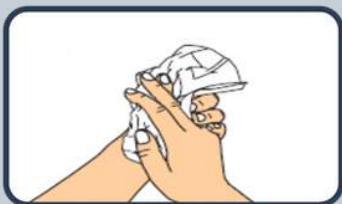
Esfregue as pontas dos dedos na palma da mão oposta



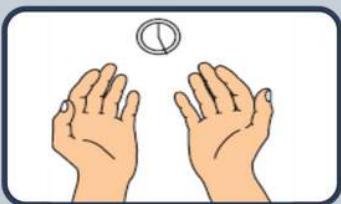
Esfregue cada pulso com a mão oposta



Enxague as mãos com água corrente



Seque bem usando toalha descartável



A lavagem das mãos deve levar de 20 a 30 segundos

A higienização de todas as áreas do Parque da Cidade - Torre Tarumã foi reforçada. Nos escritórios, é recomendável que cada colaborador sempre limpe seus equipamentos de uso pessoal como computador e mouse, por exemplo.

Outros cuidados:

- 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 à 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!

Feliz dia das Mães!



A melhor
parte de
mim devo à
você!





Quero te dizer nenhum segredo*

por Valeria Sangiorgio



Neste momento tão importante que a humanidade está vivendo, também entro na onda de refletir sobre nossa condição humana. O que foi que aconteceu? Me pergunto com surpresa e também com espanto.

Agora, depois de filtrar exageros e negações, já posso ver que tudo isso faz parte da natureza, da vida que temos e também me pego querendo fazer uma relação entre o cenário macro (mundial, nacional) e nosso mundo organizacional que, entendo, é uma amostra da humanidade que imaginamos estar lá fora, mas está bem aqui, não é mesmo?

*Título: Frase da música: *O Sal da Terra, Roupa Nova*

Valeria Sangiorgio
Consultoria em Desenv. Organizacional

autogerenciamento.contato@gmail.com

Tanto se falou e se estudou o **como trabalhar em equipe**, que não fazemos nada sozinhos, que equipes de performance tem em comum, além do *objetivo, valores, confiança, comunicação, transparência, respeito com outro, troca e complementação de conhecimentos...* estou com dificuldade de perceber essas competências nas discussões que vemos pelas mídias.

É triste (para dizer o mínimo) o tratamento que estão empregando para tratar de um problema dessa categoria: difícil, grave e delicado. Falo isso porque, anos atrás aprendi a diferenciar problemas simples de problemas complexos e essa pandemia, certamente, é da categoria de problema complexo, não só porque é difícil.

Dando um passo atrás, na década de 1990 tive conhecimento sobre os conceitos de visão sistêmica, que tanto se falou e por isso seu entendimento ficou superficializado, e o pensamento complexo que acabou restrito às teorias e me parece não ter prática.

Posso resumir dizendo que a diferença entre essas categorias de problema são:

Problema simples



Pode ser um problema difícil, que exige conhecimento específico do assunto (conhecimento técnico) e que só pode ser resolvido por especialista ou grupo de especialistas;

Problema complexo



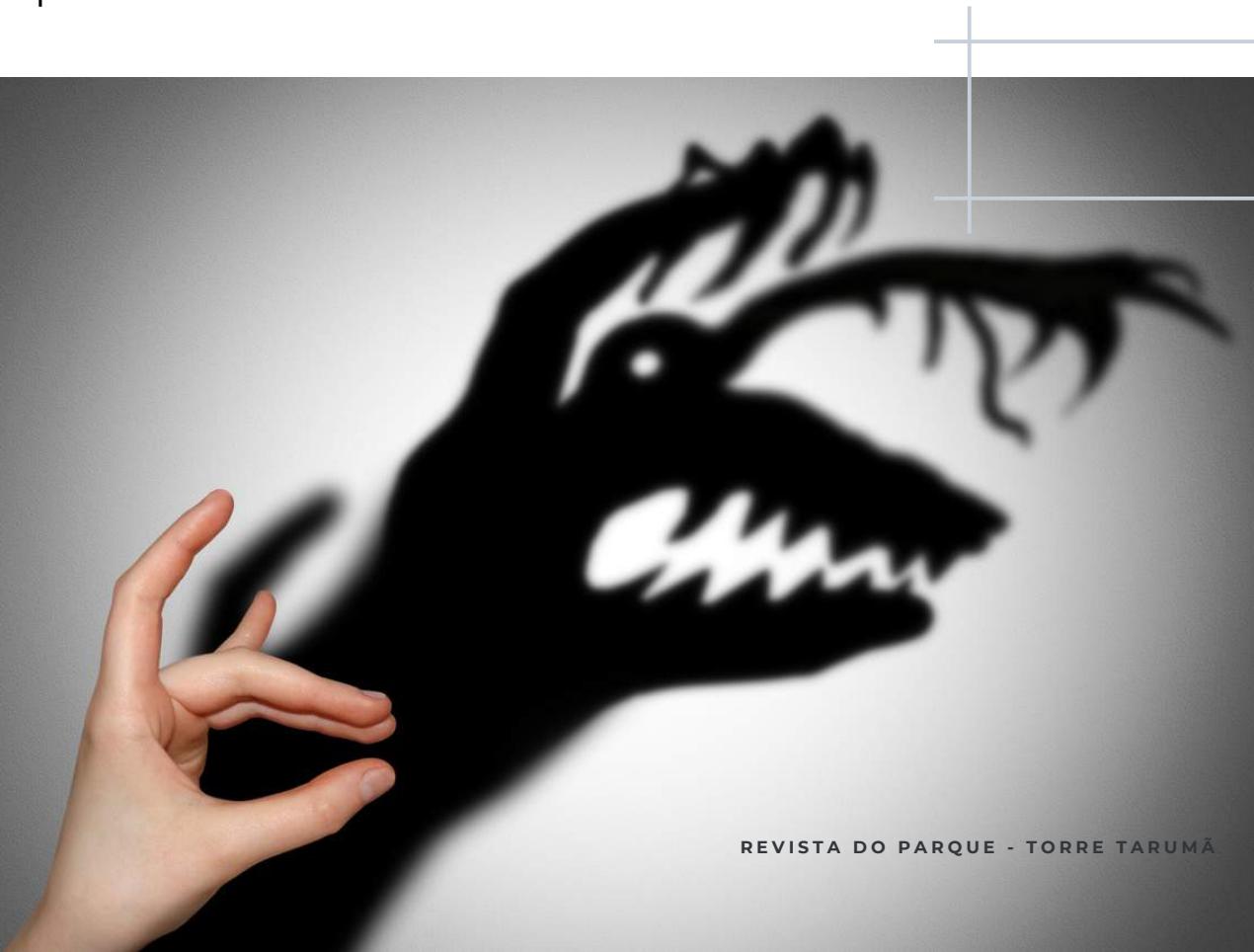
pode ser um problema de ‘fácil resolução’, mas não possui resposta correta. São várias as possibilidades, há outros envolvidos e seu impacto pode estar em várias outras áreas. Demanda, minimamente, debate para encontrar o caminho, negociação e consenso para atender aos interesses das partes sem comprometer o interesse do todo.

Isolando a discussão de fazer ou não a quarentena, já é suficiente para identificarmos como sendo um problema complexo, pois, as consequências na saúde, no sistema de saúde, na economia, na liberdade e direitos do ir e vir, a discriminação (quem pode e quem não pode fazer quarentena), o proporcionar segurança para a população (mitigando o medo), são de iguais importâncias, mas também são antagônicas (se parar não se produz). Segundo a definição acima, não possui resposta certa, são várias as possibilidades, há muitos envolvidos e demanda reflexão, negociação, consenso. É difícil mesmo.

Mas o que me chama a atenção é que a discussão parece ficar entre proteger a saúde ou proteger a economia, colocados como polos antagônicos. Será que não haveria a possibilidade de tentar encontrar um caminho que pudesse atender aos dois? Não seria estratégico, visto que um depende do outro?

Eu acredito que seria possível, reunindo representantes com conhecimentos desses diferentes segmentos para essa discussão e com objetivo de buscar o melhor resultado, com menor impacto e consequências, dentro do que a situação oferece e é possível. Muito utópico?

Tratar com pensamento linear o que é complexo não nos leva a bons resultados, e são insuficientes para abranger a complexidade da situação. Não há resposta certa, ainda, há desconhecimento, aflições, interesses egoístas em tudo isso que estamos vivendo.



Humberto Mariotti, em seu livro *As Paixões do Ego*, ressalta: "O pensamento linear é incapaz de entender a desordem pura porque é pautado exclusivamente pela ordem. O pensamento sistêmico, por sua vez, e dada a sua natureza, não pode compreender a ordem pura. Na mesma linha, a complexidade não pode ser entendida por nenhum desses dois modelos mentais. Essa é a tarefa do pensamento complexo, que lida com a ordem, a desordem, a interação e a organização. Trata-se de um pensamento plural..." e aí eu penso em Equipes.

Ele ainda afirma..."*nos pontos e momentos em que não se pode superar as contradições, vencer os antagonismos, ultrapassar os paradoxos, aí é que está a complexidade.*"

Em outras palavras, a complexidade aponta para a necessidade que temos de aprender a conviver com ela. Se também somos complexos, incoerentes, ambíguos, polarizados, concluo que o caminho é o do nos conhecermos (mesmo) para compreender a complexidade que é a própria vida.

Tenho a preocupação e receio estar generalizando, que estamos, enquanto grupos sociais, perdendo o interesse em aprofundar o conhecimento, estamos perdendo referências do passado na produção desse conhecimento, do saber fazer, em querer fazer algo de real importância para o outro e não precisa ser para uma multidão.

Estamos mecânicos em atender os desejos do mercado e o debate se perdeu, não há debate.



Esse isolamento social está me dando a experiência de, de verdade, entender que os dias só tem sentido, que a vida só tem sentido, se compartilhada. Entendo isso profundamente. Precisamos uns dos outros para nos dar identidade, para elevar nossas ações, para aprender. Fico contente quando posso ver o tanto de trabalho, de empenho, de inspiração, de capricho, de inteligência o artista (ou trabalhador) teve para fazer o quadro, o livro, o calçado, a comida. Ver a orquestra, os vários músicos e instrumentos, a sincronia, a cumplicidade, a atenção no fazer junto, me toca. É isso que nos faz seres humanos. Todos fazemos tudo isso, nessa bagunça que é a vida. A vida não é linear, as emoções não são lineares e aí está toda a beleza.

Experimente ouvir o coral, com mais de 200 vozes, cantando Ode à Alegria.

Quem não se emociona e não percebe a força que há quando estamos juntos. Que possamos juntar nossas várias partes, integrando-nos para um todo harmônico. Que possamos nos juntar!



E tem aquela música* que diz:
*"Vamos precisar de todo mundo
Um mais um sempre é mais que dois
Pra melhor juntar as nossas forças
É só repartir melhor o pão"*

**Música: O Sal da Terra, Roupa Nova*



Como comer com Atenção Plena em um mundo que não PARA!

por Marcella Rezende

Atualmente as pessoas estão vivendo no piloto automático, na verdade não vivem, sobrevivem desconectadas do seu ser!



Marcella Silva Rezende
Nutricionista Clínica &
Coaching de Emagrecimento

@marcellasrezende

E isso está se refletindo cada vez mais na alimentação, não tendo o controle de fome e saciedade, ficando horas sem comer ou até mesmo tendo compulsão alimentar. Perdemos o sentido da palavra comer que além de nutrir o corpo, comer é comemoração, união, lembrança, felicidade.

Atualmente comer é algo determinado, é a proteína, o carboidrato, a dieta para emagrecer ou o consumo exagerado de alimentos industrializados, e esquecemos de ouvir o ponto principal: **O CORPO!**

Viver no piloto automático nos desconecta do nosso corpo, não conseguimos sentir sinais de fome saciedade, não entendemos qual é o tipo de fome e ainda julgamos os alimentos o tempo todo. Por isso a abordagem do Mindful Eating veio para nos salvar e começarmos a viver através da conexão com o nosso corpo, tornando o ato de comer algo prazeroso e saudável.

O nosso relacionamento com a comida possivelmente seja um dos relacionamentos mais perenes de nossas vidas. A comida é compartilhar. Está presente desde o momento que você passa a existir, sendo essencial para seu desenvolvimento em todas as fases da vida. Como não podia deixar de ser, a comida é uma das raízes principais de seu bem-estar mental e físico. Ao construir um melhor relacionamento com a comida podemos criar um melhor relacionamento conosco e com o mundo.

Mindful Eating ou comer com atenção plena é uma habilidade que pode ser desenvolvida pelo ato de estar atento ao comer com abertura e aceitação. É permitir que você se torne atento às oportunidades positivas e nutritivas que estão disponíveis através da preparação e consumo de alimentos respeitando sua própria sabedoria interior.

É aprender a usar todos os seus sentidos em escolher alimentos que são satisfatórios para você tanto quanto nutritivos para seu corpo. Reconhecer as reações aos alimentos (gosto, neutro ou não gosto) sem julgamento. Tornar-se atento à fome física e aos sinais de saciedade para guiar suas decisões para começar e parar de comer.

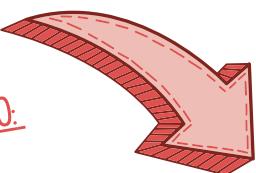


COMO AGE ALGUÉM QUE COME CONSCIENTEMENTE?

- RECONHECE QUE NÃO EXISTE UMA MANEIRA CERTA OU ERRADA DE COMER MAS UMA VARIEDADE DE ATENÇÕES AO REDOR DA EXPERIÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO.
- ACEITA QUE SUAS EXPERIÊNCIAS ALIMENTARES SÃO ÚNICAS.
- É UM INDIVÍDUO QUE POR ESCOLHA, DIRECIONA SUA ATENÇÃO BASEADA EM MOMENTO A MOMENTO.
- AUMENTA A ATENÇÃO À COMO PODEM FAZER ESCOLHAS QUE DÃO SUPORTE À SAÚDE E AO BEM ESTAR.
- Torna-se atento à interconexão entre a terra, os seres vivos, as práticas culturais e o impacto que suas escolhas alimentares têm nesses sistemas.

Já pensou em viver em paz com a sua alimentação? Parar de ter pensamento de dieta? Viver livre do julgamento? Ter uma liberdade de escolha alimentar buscando uma saúde e bem-estar?

QUE TAL COMEÇAR A PRÁTICA? SIGA OS PASSOS ABAIXO:



- DÊ UMA NOTA PARA A SUA FOME (OBSERVANDO SINAIS DO ESTÔMAGO)
- MONTE O PRATO BASEADO NA SUA FOME
- OBSERVE O ALIMENTO (COR, FORMATO, TEXTURA) E SINTA O AROMA DAQUELA REFEIÇÃO
- DEIXE AS PREOCUPAÇÕES DE LADO, DESLIGUE A TV, CELULAR E APARELHO ELETRÔNICOS E ESTEJA ATENTO AO SEU MOMENTO SAGRADO
- MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS, SABOREIE E SINTA A TEXTURA DE CADA ALIMENTO QUE VOCÊ COLOCA NA BOCA
- COMA COMO SE FOSSE A PRIMEIRA E ÚLTIMA VEZ, APROVEITE O SEU MOMENTO, SE FOR CONVERSAR COLOQUE OS TALHERES NA MESA
- COLOQUE O GARFO NA MESA ENTRE CADA GARFADA E RESPIRE
- NO MEIO DA REFEIÇÃO INVESTIGUE SE VOCÊ AINDA TEM FOME FÍSICA, OU SE VOCÊ GOSTARIA REALMENTE DE TERMINAR A REFEIÇÃO PORQUE ESTÁ DELICIOSA
- VÁ NOTANDO NOVAMENTE COMO ESTÁ A SUA FOME FÍSICA, OBSERVE COMO ESTÁ O SEU ESTÔMAGO E SE A FOME ACABOU. QUANDO ACABAR, PARE DE COMER. VOCÊ PODE PARAR DE COMER ANTES DE TERMINAR A REFEIÇÃO, OU A EMBALAGEM DO CHOCOLATE E ESTÁ TUDO BEM!
- SE DECIDIR PARAR DE COMER ENTENDA QUE SEMPRE TERÁ COMIDA DISPONÍVEL, DEIXE UM ESPAÇO DE DISPOSIÇÃO PARA SE SENTIR BEM APÓS A REFEIÇÃO.

O ato de comer com atenção plena é uma forma de respeito com o nosso corpo, entender o que ele realmente precisa é primordial para uma saúde em equilíbrio. Tornar o comer uma escolha consciente, deliberada, e libertadora é uma afirmação da vida e não de sobrevida.

"Eu reconheço que essa escolha de comer é um ato fundamental de amor e nutrição, uma verdadeira celebração de minha existência como ser humano."

Frase do livro: Nourishing Wisdom - Nutrindo Sabedoria" / Autor: Marc David



A NATUREZA E HISTÓRIA PRESERVADAS NO LUGAR MAIS LESTE DO BRASIL - PARAÍBA

por Tânia Trevisan

A terra chamada Paraíba foi fundada durante o século 16, na época das grandes navegações, em cinco de agosto de 1585 e guarda até hoje uma arquitetura colonial portuguesa. A capital, João Pessoa, possui praias como Manaíra e Tambaú, mas os portugueses, quando iniciaram a sua colonização vieram pelas margens do Rio Jaguaribe.



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

Esse estado, situado entre Pernambuco e Rio Grande do Norte, em nosso lindo nordeste brasileiro, tem em João Pessoa, a terceira cidade mais antiga do país, com uma demonstração de toda a influência européia. Vale muito a pena caminhar pelo seu centro histórico e conhecer o Convento e Igreja de Nossa Senhora do Carmo, do século 17, com azulejos retratando os querubins que estão presentes nas igrejas e monastérios diversos em Portugal. Outra edificação marcante é o Casarão de Azulejos, também conhecido como Sobrado dos Azulejos, um prédio histórico de fachada revestida em cerâmica portuguesa, vinda da cidade do Porto.



Fotografias: Magno Virginio
@magnovirginiofotografo



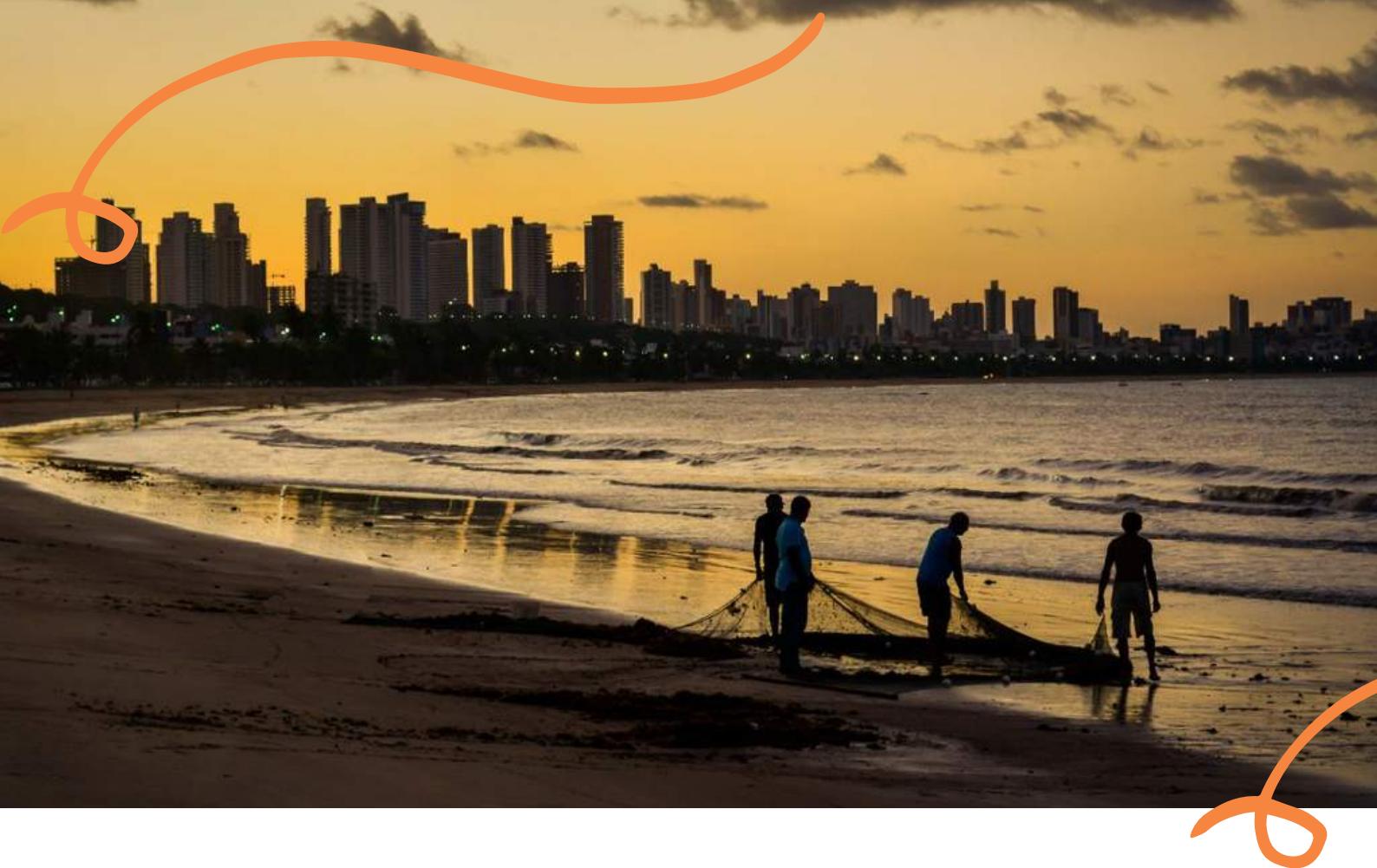
Entre as atrações turísticas o destaque da cidade está no Centro Cultural São Francisco. Um conjunto histórico com igreja e capela em estilo barroco, dois museus, fonte e um relógio de sol. E bem na entrada deste complexo, encontramos o maior Cruzeiro das Américas. Imperdível para quem deseja conhecer mais da história do Brasil e suas raízes.

E ainda se você quiser vivenciar a arquitetura moderna, conheça a Estação Cabo Branco projetada por Oscar Niemeyer, que é um espaço formidável.

Durante a visita a capital paraibana também se percebe a beleza natural, nas praias bastante charmosas. Experimente passear a pé pelo calçadão logo cedo, onde os moradores dedicam-se a caminhadas para manutenção da saúde. Também se deve partir para desbravar mais o litoral, direções norte ou sul, de barco, de bugue ou de van. Há as famosas programações nas praias Coqueirinho e Tambaba (esta dedicada ao naturismo) com muitas paisagens e lugares encantadores, com vegetação preservada e falésias.

Eu recomendo uma visita ao tradicional pôr do sol na lagoa do Jacaré, ao som do Bolero de Ravel, local este repleto de restaurantes e lojinhas de artesanatos.

Em João Pessoa, eu recomendo um restaurante que tem em seu menu vasta culinária nordestina e vale a pena conhecer. O nome é Mangai.



O que se pode perceber de mais diferente é a preservação da formação histórica do Brasil, por exemplo, na Baía da Traição, que é uma vila de pescadores, com povoados indígenas e se você deseja conhecer, precisará de autorização da Funai. Já em Sousa tem o Vale dos Dinossauros, um sítio com pegadas fossilizadas de animais que viveram há milhares de anos. **Curioso, não é?**

Uma vez que saímos do litoral para o sertão paraibano, vamos a Serra da Borborema, em especial Bananeiras. Para vivenciar temperatura mais amena, frio serrano, nesta região repleta de histórias da colonização que teve engenhos portugueses, inicialmente de açúcar e depois dedicados a produção de café. Há fazendas, igrejas e museus para saber você imergir nesta cultura. Como a casa que viveu o pintor Pedro Américo, famoso pela tela “O grito do Ipiranga”, que era bastante requisitado pelo império português.

A Paraíba é maravilhosa para aproveitar o litoral e o interior com registros preciosos do passado do Brasil.



TREINAMENTO FÍSICO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO

por *Felipe Donatto Chiavassa*

São grandes mudanças causadas pela pandemia do COVID-19, tanto no ambiente de trabalho como em nossas casas.



Felipe Donatto Chiavassa

Personal Trainer e Especialista em Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais

felipedonatto@gmail.com
(11) 98653-6050

Desde o fechamento dos estabelecimentos destinados à prática de exercícios físicos, muito se tem falado e especulado no sentido de buscar soluções para manter a população fisicamente ativa.

Montar um "Home Fitness" parece ter sido uma das principais alternativas. Tamanha euforia pela busca de implementos como elásticos, halteres, anilhas, fitas de suspensão, colchonetes, aqueceu como nunca esse nicho do mercado fitness no Brasil e no mundo.



Como Educador Físico, por um lado fico contente em saber que uma parcela da população despertou para a fundamental relação existente entre manter-se fisicamente ativo e uma boa saúde, independentemente das academias, clubes, box, estarem abertos. Por outro lado, bastante preocupado com o eventual aumento de lesões, em razão de uma prática sem orientação.

Sendo assim, em tempos de pandemia **é preciso redobrar os cuidados para que os erros nas execuções não causem lesões, bem como equívocos nas dosagens de intensidade que podem gerar depressão no sistema imunológico dos praticantes, caso haja um excesso de sobrecarga no metabolismo, tornando-os ainda mais vulneráveis ao COVID-19.**

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



EMPREENDEDORISMO É MESMO UMA ALTERNATIVA VIÁVEL PARA ESTE MOMENTO?

por Lúcia Barreto

Com tantos rumores e notícias, o Empreendedorismo vem sendo cotado como uma alternativa positiva por diversas pessoas que até então pensavam em ter um emprego no mercado tradicional.

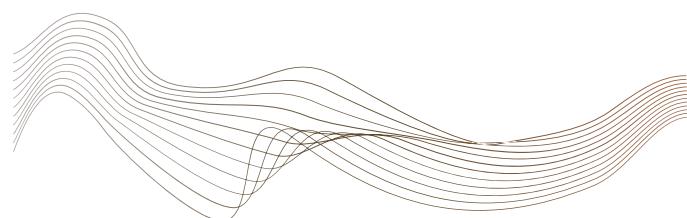


Lúcia Barreto

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

[luciabarretoemprende@gmail.com](mailto:luciabarretoempreende@gmail.com)
[@luciabarreto.oficial](https://www.instagram.com/luciabarreto.oficial)

Até meados de abril o Empreendedorismo representava cerca de 30% do PIB por ano, e essa curva vem ascendente desde 1985, segundo o Sebrae. Sabemos que o Coronavírus afetará a Economia Global - a taxa de desemprego médio, projetado pela FGV este ano, é de 17,8%, além do aumento no número de pedidos de seguro-desemprego de 22,1%, em abril, em comparação com o mesmo mês de 2019, no Brasil.



Os números serão afetados, porém há algumas adaptações como a terapia online, já liberada por alguns Planos de Saúde, em benefício dos pacientes e profissionais liberais da área e a Telemedicina, sancionado no dia 16 de Abril pelo Presidente Jair Bolsonaro. O paciente não precisará sair de casa, a consulta será feita utilizando aplicativos, atendimento telefônico ou plataformas online do próprio plano.

Outra forma de empreender neste momento é através do Comércio Eletrônico Brasileiro, que tinha uma previsão de crescimento para 2020 de 19% (faturamento de R\$ 74 Bi), setor que já vinha em uma constante ascensão. Mesmo sendo apenas uma projeção e com essas incertezas, temos perspectivas positivas para ainda este ano.

Alguns mercados estão em mais evidência, outros provavelmente encolherão, mas já temos alternativas como pessoas fazendo máscaras, e ministrando cursos, ensinando a fabricá-las em casa e até exportando para fora do país.

Há maquiadoras realizando workshops de auto maquiagem online ou para aquelas clientes que ainda não se sentem confortáveis com mais pessoas em uma sala de teleconferência, a venda de e-book.

Além da alternativa de venda de produtos de maneira geral pela internet. Você pode criar uma página em uma Rede Social, comprar uma máquina de cartão, receber-la em casa, e até gerar o link para pagamento online.

Para algumas Empresas foi uma quebra de paradigma o trabalho home office, surpreendendo alguns empresários que não acreditavam ser uma boa alternativa, por questão de baixa produtividade. Desta forma, há grandes chances que a demanda aumente para alguns setores como: mesas, cadeiras, computadores, cabos e adaptadores, impressoras, etc.

Se a sua decisão for realmente o Empreendedorismo, inicialmente, faça uma lista com atividades de que você tem especialidade, habilidade ou afinidade, não é interessante apenas pelo dinheiro.





Caso necessite de formação básica, há algumas Instituições renomadas com cursos bacanas gratuitos, como o Mackenzie por exemplo. Claro que são importantes um bom planejamento e uma pesquisa, para entender se a sua escolha é a mais assertiva.

Há ferramentas como: Canvas, ferramenta de nove blocos de gerenciamento estratégico, onde você avalia sua proposta de valor, segmento de clientes que atuará, custos, receitas, entre outros, ou até uma Análise SWOT ou FOFA, ferramenta para identificar forças, fraquezas, oportunidades e ameaças do negócio em análise.

Você sabia que o termo “empreendedorismo” vem do francês e significa “identificar uma oportunidade e assumir os riscos de implantar essa oportunidade?”

O mundo mudou e precisaremos olhar mais à nossa volta para passarmos por esse momento mais fortalecidos e porque não, com uma nova carreira?

Fontes:

<https://exame.abril.com.br/economia/governo-registrou-aumento-de-22-em-pedidos-de-segurodesemprego-em-abril/>
https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/economia/2020/03/31/internas_economia,841417/desemprego-volta-a-subir-no-brasil-e-alcanca-12-3-milhoes-diz-ibge.shtml

<https://g1.globo.com/economia/noticia/2020/04/24/taxa-de-desemprego-media-deve-subir-para178percent-neste-ano-projeta-fgv.ghtml>
<https://www.ecommercebrasil.com.br/artigos/comercio-eletronico-antes-e-depois-da-pandemiado-coronavirus/>
<https://agora.folha.uol.com.br/grana/2020/04/veja-o-que-muda-nos-planos-de-saude-durante-apandemia-de-coronavirus.shtml>



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

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