



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Maio.2021 - 15a Edição



Acesse no seu  
dispositivo móvel!

## POR QUE TRABALHAMOS TANTO?

por Luiz Concistré e José Renato Siqueira Jr.

**GORDURAS – SERÁ QUE SÓ  
FAZEM MAL À SAÚDE?**  
por Marcella Rezende

**EMAGRECIMENTO E MUSCULAÇÃO:  
NUNCA SE ESQUEÇA DESSA COMBINAÇÃO!**  
por Murillo Oliveira de Souza

feliz dia  
das Mães!



10 de Maio

Desejamos um feliz dia das mães  
para quem faz a nossa vida mais bonita.

# ÍNDICE

- 05** EMAGRECIMENTO E MUSCULAÇÃO: NUNCA SE ESQUEÇA DESSA COMBINAÇÃO!
- 11** GORDURAS – SERÁ QUE SÓ FAZEM MAL À SAÚDE?
- 16** POR QUE TRABALHAMOS TANTO?

# ANUNCIE AQUI!

## CONDICÕES ESPECIAIS!

### DIVULGAÇÃO DA REVISTA



#### E-mail & Intranet

Colaboradores das Empresas e do Parque, visitantes e mailings exclusivos



#### Cartazes

Expostos em diversos locais



#### Elemidia

Totens e Telas nos Elevadores



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

## Revista do Parque

**Fale com a gente!**



revistadoparque@imperiodeideias.com.br

(11) 95827-9176



grup - **IMPÉRIO**



3 minutos  
de leitura



# EMAGRECIMENTO E MUSCULAÇÃO! NUNCA SE ESQUEÇA DESSA COMBINAÇÃO!

por **Murillo Oliveira de Souza**

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

 @murichampz

 @b23trainer



Quando iniciamos um programa de treinamentos visando o emagrecimento, a primeira ação que vem a nossa mente é: - Vou para a academia fazer uma esteira!

E porque isso? A maioria das pessoas que buscam emagrecer coloca como objetivo apenas o treinamento cardiovascular como principal ferramenta para o emagrecimento, deixando de lado uma importante atividade, que potencializará ainda mais seus ganhos... A MUSCULAÇÃO!

E o porquê disso? Quando pensamos em emagrecimento, a primeira imagem que vem em nossa mente é DIMINUIR o número da balança!

Porém, emagrecer vai muito além de apenas reduzir o número da balança!

Emagrecer é fazer com que seu corpo se torne mais eficiente em alguns processos fisiológicos que tornarão o processo de oxidação de gordura mais eficiente.

E como a musculação será importante nesse processo? Pense que em seu corpo, você possui uma estrutura capaz de:

- Gerar força para você realizar suas atividades diárias e atividades esportivas de seu gosto;
- Estabilizar e alinhar sua postura;
- Usar o tecido adiposo como fonte de energia;
- Aumentar o gasto calórico durante o dia;

### **Sim, esse é nosso músculo!**

Analise a seguinte situação: Você inicia um programa de treinamentos, porém seus músculos se encontram fracos e com baixa função.

Aí você olha no espelho e vê aquela barriguinha fora do padrão que você sempre sonhou, e logo pensa: - VOU FAZER UMA HORA DE ESTEIRA, PRECISO PERDER ESSA BARRIGA!

Porém, após acabar seu treino cardiovascular, você passa longe da musculação e vai embora... E isso se repete por meses e meses.

Após esse período, você vai para sua avaliação física e descobre que perdeu peso, porém, perdeu pouca gordura e também perdeu tecido muscular e com isso seu metabolismo também acaba sofrendo uma queda!



**E porque isso?** Quando realizamos um programa de treino resistido (musculação), nós geramos micro lesões em nosso tecido muscular, e para que essas pequenas micro lesões sejam recuperadas, o corpo necessita trabalhar para enviar células até a área lesionada e precisa gastar ainda mais energia para refazer esse tecido.

Porém, com esse processo repetido diversas vezes, o nosso corpo começa a entender que apenas recuperar não é necessário, e começa a além de recuperar a lesão causada pelo treino, começa também a construir mais tecidos, entendendo que aquela área necessita estar melhor para os próximos estímulos que estão por vir.

Agora seu músculo esta sendo treinado e está ficando maior e mais ativo. E qual a vantagem disso?

Agora com seu tecido muscular ativo e maior, o corpo necessitará trabalhar mais para mantê-lo, ou seja, a quantidade de energia que o corpo terá que utilizar para manter aquele processo em andamento, será maior de quando você estava parado ou apenas fazendo treinos cardiovasculares.

Imagine que você possui um carro popular, 1.0 que anda apenas próximo de sua casa... Esse seria seu corpo destreinado, gerando pouco gasto para você!

Ai você decide investir em um carro 2.0 mais potente, maior e agora para não andar mais apenas em sua rua, mas para que você possa viajar com ele... Esse seria seu corpo sendo treinado pela musculação!

Em qual situação você terá mais gastos com combustível, manutenção?

E em qual situação você terá mais desempenho?

Essa situação reflete nosso corpo humano!



Agora pense assim:

- Você TREINA
- Gera MICROLESÕES
- Recupera as MICROLESÕES
- Aumenta o GASTO CALÓRICO DIÁRIO
- Recupera e AUMENTA O TECIDO MUSCULAR
- Com o TECIDO MUSCULAR MAIOR
- Você treina MELHOR
- Gera maiores MICROLESÕES
- Aumenta ainda mais O GASTO CALÓRICO

E assim por diante...

Então, entenda...

Fazer musculação é alterar o mecanismo do seu corpo, fazendo que ele se torne mais ativo e mais apto a provocar alterações fisiológicas no seu corpo, visando aumentar o metabolismo basal, melhorando a utilização da gordura como fonte de energia e melhorando sua estrutura física para atividades diárias e esportivas.

Além disso, treinos com pesos são capazes de:

- Aumentar os níveis de Hormônios que estimulam a Lipólise (Quebra de gordura);
- Aumentar os níveis de GLP-1 e PYY, que são hormônios anorexígenos, que ajudarão a regular a sensação de fome;
- Aumentar a captação de glicose pelo tecido muscular, fazendo com que o indivíduo não se torne um Diabético Tipo II;
- Aumentar o número de Mitocôndrias dentro do tecido muscular, fazendo com que a organela responsável por produzir energia, utilizando gorduras e carboidratos, estejam mais presentes;
- Melhorar sua saúde óssea;
- Fortalecer seus tendões.

Ou seja: Veja o emagrecimento como um processo, e não apenas como uma redução de um número na balança.

Faça com que o seu corpo não apenas se torne “menor e mais leve”, e sim, faça com que ele seja eficiente em relação aos processos fisiológicos que levarão o mesmo ao emagrecimento.

Torne ele mais eficiente e mais ativo, visando uma melhora metabólica diária e constante.



➤ **Dê um UP em seus resultados!**

Ajudamos você com  
MARKETING  
DESIGN GRÁFICO  
CRIAÇÃO  
COMUNICAÇÃO  
MÍDIAS SOCIAIS  
SITES  
VÍDEOS



(11) 95827-9176



@imperiodeideias



Império de Ideias



Clique nos botões acima para interagir!



3 minutos  
de leitura



# GORDURAS – SERÁ QUE SÓ FAZEM MAL À SAÚDE?

por **Marcella Rezende**

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento

@marcellasrezende

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

marcella@marcellarezende.com.br

(11) 94736-3165



O corpo humano é uma máquina perfeita. Todas as funções e órgãos do nosso corpo se complementam e como qualquer máquina é necessário uma boa manutenção e bons produtos para manter um excelente funcionamento. E, para isso, existem os alimentos saudáveis.

Todos os grupos alimentares têm a sua principal função no corpo, e de uma certa forma eles se complementam, ou seja, nós precisamos de todos os grupos alimentares. Entre eles estão: carboidratos, proteínas e gorduras.

Existe um grupo alimentar que as pessoas evitam ao máximo por achar que só faz mal a saúde, mas esse grupo de alimentos possui diversas importantes para o nosso corpo principalmente na prevenção de doenças cardiovasculares. Esse grupo alimentar é a gordura.

Ao contrário do que todo mundo imagina existem as gorduras “boas” mas também existe as “ruins”, ou seja, nem toda gordura é inimiga de um corpo saudável. Todas as gorduras contêm 9kcal por grama. Esse valor é mais do que o dobro dos grupos das proteínas e carboidratos, por isso devemos sempre consumir com moderação, mesmo que seja a gordura boa.

O alimento rico em gordura possui diversas funções no nosso corpo. Entre elas estão:

- Fornecem energia para o corpo
- Manutenção da temperatura corporal
- Proteção dos órgãos
- Absorção de vitaminas lipossolúveis (vitaminas: A, D, E, K)
- Produção de hormônios

### **As gorduras são divididas em:**

#### **Saturadas:**

São as gorduras “ruins”, elas contribuem com o aumento das gorduras no sangue e dessa forma contribuem com o aumento do colesterol ruim (LDL) e maior risco de doenças cardiovasculares. Encontramos elas principalmente nos alimentos de origem animal como:

- Carnes
- Leite e derivados
- Manteiga



#### **Insaturadas (mono e poli-insaturadas):**

São as gorduras “boas” que tem como principal função melhora do colesterol bom (HDL) e auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares. Encontramos elas nos seguintes alimentos:

- Peixes
- Oleaginosas
- Azeite extra virgem
- Abacate
- Semente de chia e linhaça



## Gordura trans

Existe ainda a gordura trans, produzida industrialmente a partir de um processo químico chamado hidrogenação. É considerada prejudicial ao organismo por diminuir o colesterol 'bom' e aumentar o 'ruim'. Alimentos industrializados, como biscoitos recheados, tortas, cremes, sorvetes, carnes processadas (hambúrgueres, nuggets e salsichas, por exemplo) e pipoca de micro-ondas são algumas de suas fontes.

Essa gordura era consumida livremente até a década de 80, época em que estudos científicos revelaram seus malefícios. O ideal é que seu consumo não exceda 1% das calorias totais na alimentação de um adulto.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares são as principais causas de morte, sendo responsáveis por 30% das mortes no mundo. A base para ocorrência de doenças cardiovasculares é a formação da placa de gordura na parede dos vasos sanguíneos sendo associada a um aumento no colesterol ruim (LDL) e diminuição do colesterol bom (HDL).

Quando se trata de doenças cardiovasculares, as gorduras "boas" trazem muitos benefícios para o nosso corpo, elas participam diretamente no aumento do colesterol bom do corpo. O colesterol bom (HDL) tem como principal função "limpar" o colesterol ruim (LDL) do corpo e dessa forma previne doenças cardíacas e metabólicas. Essas gorduras são fonte de ômega 3 e 6, que atuam diretamente na eliminação desse colesterol ruim (LDL).

Como vimos as gorduras apresentam funções importantes no nosso corpo, a diferença está na escolha da gordura e também na quantidade. O seu consumo diário é super recomendado.



**Para melhorar os hábitos e diminuir o consumo de gorduras “ruins” segue abaixo 5 dicas iniciais:**

1. Evite consumir frituras, substitua por alimentos assados ou cozidos
2. Substitua as versões de leites e iogurtes integrais para as versões desnatadas
3. Troque os queijos amarelos por queijos brancos
4. Inclua pelo menos um alimento rico em gordura boa diariamente
5. Trabalhe o seu coração, pratique pelo menos 20 minutos de atividade física diariamente

***Uma boa alimentação devolve o seu bem estar e sua saúde, use o equilíbrio na alimentação diariamente e o seu corpo irá te agradecer!***





Que tal ter seu  
imóvel na praia?



ACESSE  
[WWW.VIDANAPRAIA.NET](http://WWW.VIDANAPRAIA.NET)  
E SAIBA MAIS!

Vida  
na  
praia



6 minutos  
de leitura



# POR QUE TRABALHAMOS TANTO?

por **José Renato Siqueira Jr.**

Escritor e Consultor de carreiras  
[jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br](mailto:jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br)

e **Luiz Antonio Concistre**

Career Advisor - Gestão e Planejamento de Carreira  
[linkedin.com/in/luizconcistre/](https://linkedin.com/in/luizconcistre/)

*“Como a vida está corrida! E o trabalho, então? Uma loucura! E você? Está assim também? Sabe, há momentos em que não tenho tempo nem de pensar. Os dias voam e é terrível a sensação de dívida que continuamente me acompanha. Não consegui isso, me esqueci daquilo, não retorno aquela ligação. Não posso esquecer disso amanhã. Ufa!*

*Poxa, meu amigo, muito obrigado por insistir, vamos sim, tentar nos ver qualquer hora dessas pra um café, quem sabe um chopp? Pena que apenas virtual enquanto essa pandemia não der uma trégua, mas pelo menos nos vemos um pouco. O que acha? Podemos falar depois? Prometo que ligo pra você assim que enxergar uma ‘janela’ na agenda.”*

E o novo dia chega, as demandas só aumentam, as promessas de recompor a equipe ao menos parcialmente, após as demissões derivadas da crise do Corona Vírus, parecem mesmo ter caído no esquecimento. Assim seguimos nós, os sobreviventes, engolidos pela dinâmica ditada pela necessidade de resultados melhores a cada trimestre.

Jornadas de trabalho "fora do normal" em situações de crise como a que vivemos, em picos de demanda, diante de projetos em fases críticas são inevitáveis, não há dúvida.

Todavia, deixar-nos levar por um modelo de trabalho, que traz como resultado previsível a exaustão física, mental e psicológica, pode causar danos não apenas para a saúde, mas também para a carreira e a vida, não tememos afirmar.

Quando operamos sob intenso estresse, aumentamos a probabilidade do erro humano; reduzimos a produtividade e, em pouco tempo, nos afastamos, primeiro dos amigos (como no diálogo acima) e depois da família.

É indiscutível o fato de existirem situações em que necessitamos operar acima da capacidade. Quantas vezes, como motoristas, já fomos obrigados a pisar fundo no acelerador, elevando as rotações do motor do carro, em momentos de ultrapassagens mal calculadas ou para fugir de situações de perigo que, inesperadamente, apareceram à frente e à nossa revelia?

Mas, quem, em sã consciência, mantêm em níveis altos o giro do motor do carro mais do que poucos segundos, mesmo numa corrida em pista apropriada? Quem, na cozinha deixa o liquidificador em rotação máxima mais do que poucos minutos?

Isto mostra que o conceito de capacidade (ou capacidade) de um sistema parece ser de conhecimento comum, ao menos tácito da maioria de nós.

Nunca vi uma empresa operando suas máquinas além dos limites da capacidade conhecida e especificada pelo fabricante, indeterminadamente.

O intrigante é porque boa parte dos líderes desconsideram isso em relação às pessoas?

Por que boa parte das empresas acham normal que pessoas vivam estressadas?

“Fazer mais com menos” invariavelmente tem sido colocado em prática sob a forma de sobrecarga de trabalho. Essa é uma realidade.

O home office, que se tornou norma na pandemia, trouxe mais sobrecarga, jornadas mais longas, estresse vazando para dentro de casa. Essa é outra realidade.

E por que nós, as tais pessoas, nos conformamos com tal abuso?

Medo de perder o emprego, alguns podem responder.

Se este for o seu argumento é muito provável que você esteja no rol dos privilegiados que nunca perderam seu emprego.

Quem já viveu esta experiência bem sabe o quanto a garantia do emprego tem pouca relação com sacrifícios e esforços representados em jornadas muito acima da contratada.

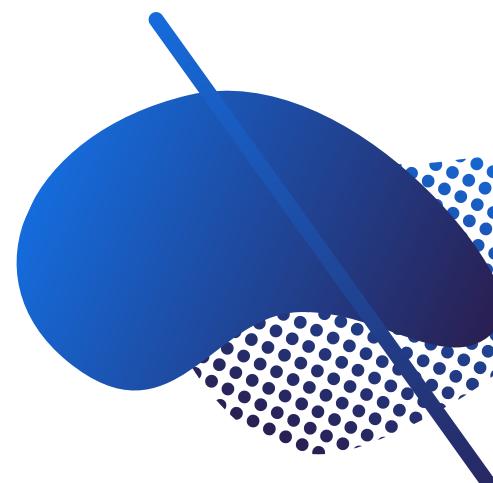
O que temos visto em nosso trabalho como consultores de carreira é um número crescente de pessoas que já ultrapassaram esse limite várias vezes. São cada vez mais frequentes os relatos de afastamentos por burn out, depressão, estresse. Percebe-se nas pessoas uma exaustão indisfarçável, um cansaço físico, mas principalmente emocional; uma vontade de “jogar tudo para o alto”.

Porém, agora propomos mudar um pouco o ângulo de visão. Para tal queremos convidar você leitor a uma viagem até a Finlândia.

Algumas pessoas ficaram surpresas quando a primeira ministra finlandesa - Sanna Marin - declarou que o país deverá adotar uma semana de trabalho de 4 dias e jornadas diárias de 6 horas.

Deixemos de lado os argumentos rasteiros que sempre buscam o viés de confirmação daquilo em que previamente acreditamos, para refletir de forma mais ampla sobre este fato.

Alguns podem argumentar que os finlandeses estão loucos. Se assim for, não estão sozinhos - segue uma lista de jornadas de trabalho semanais em 10 países:

- 
- 1. Holanda - 29 horas semanais em média**
  - 2. Dinamarca - 33 horas**
  - 3. Noruega - 33 horas**
  - 4. Irlanda - 34 horas**
  - 5. Alemanha - 35 horas**
  - 6. Suíça - 35 horas**
  - 7. Bélgica - 35 horas**
  - 8. Suécia - 35 horas**
  - 9. Austrália - 36 horas no setor privado, 38 horas no setor público**
  - 10. Itália - 36 horas**

Muitos países então são loucos. Carlos Slim, o megaempresário mexicano também, visto que o mesmo prega uma redução da jornada de trabalho em nome de uma maior produtividade, distinguindo o setor privado do público, pois este tem que estar à disposição por mais tempo. Algumas pessoas devem questionar como ele ficou bilionário.

O Brasil. Bem, no Brasil existe uma lei (ora a lei) que estabelece a jornada de 44 horas semanais, que podem ser acrescidas de horas extras. Mas, e aqui sempre tem um “mas”, qualquer um dos leitores pode avaliar sua própria carga de trabalho e perceber muito rapidamente que ela supera largamente o que a lei já “flexibilizada” (entre aspas posto que é um eufemismo) determina.

Jornadas diárias de trabalho de 10 a 12 horas são absolutamente comuns, e muitas vezes se estendem aos finais de semana, ou momentos livres pela imposição de portar um celular corporativo. Normalmente oferecido como um benefício, quando na verdade o obriga a estar conectado ao seu trabalho 24 horas por dia.

Essa carga de trabalho não distingue nível hierárquico, sendo até mais comum no topo da pirâmide gerencial das empresas. Certo dia (antes da pandemia) em um bar próximo ao escritório quando ainda um revigorante happy hour nos era possível, observamos um jovem (não tão jovem) que estava com amigos na mesa ao lado.

Envergava um terno elegante e dois celulares. A cada pequeno intervalo de tempo, levantava-se e ia para a calçada atender o celular, lá permanecia com gestos amplos a falar, provavelmente orgulhoso do status de homem ocupado e workaholic.

Observamos o rapaz por um bom período. Ele voltava à mesa de chopp e minutos depois se levantava novamente e ia para a calçada. Fez isso 5 vezes no espaço de 40 ou 50 minutos. Na sexta vez o interpelamos quando passou pela nossa mesa e com carinho (parafraseando John Lennon) dissemos a ele: "Rapaz, vida é aquilo que acontece enquanto você está falando com seu chefe". Ele pareceu não entender, não reagiu, voltou para a sua mesa, terminou seu chopp (provavelmente quente) mas não se levantou mais.

A reflexão que devemos fazer não diz respeito ao comportamento do rapaz, sua compulsão ou prazer em agir daquela maneira, mas sim o porquê isso acontece. E todos nós sabemos que não é um caso isolado. Jantares são interrompidos, fins de semana são recheados de chamadas urgentes, isso sem falar das visitas de membros do board de empresas multinacionais, frequentes antes da pandemia, que poderíamos traduzir como provocadoras de uma espécie de "hemorragia" corporativa, tal o afã em colocar a empresa inteira vestida como uma princesa para os olhos do visitante.

O fato é que, em dias de receber o pessoal da matriz, as pessoas não faziam absolutamente nada, que não fosse cuidar do tour e dos maçantes e inexpressivos Powerpoints.

Novamente, por que tudo isso? Por que em inúmeros países computadores são desligados às 17h, aconteça o que acontecer, enquanto por aqui o regime de trabalho é de plantão permanente?

Vai muito além de atitudes individuais ou casos isolados de uma ou outra empresa. Parece ser um fenômeno geral, um traço cultural do universo de trabalho brasileiro. As pessoas, em boa parte das organizações, a cada dia estão adoecendo de uma doença chamada "trabalho".

E assistir a tudo isso, tentando apenas se adaptar sem interferir, é suicídio. O trabalho é vital parte da vida, mas é um pedaço dela. Pense nisso.

Nunca vimos uma lápide onde esteja escrito “aqui jaz um excelente gerente de marketing”, porém embaixo dela, pode acreditar, estará um excelente profissional e um ser humano inigualável!

Mas, o que faço se preciso tanto do meu trabalho? Há saídas para este quadro que parece tão generalizado? Arriscamos sim, algumas:

- Respeite-se e renegocie expectativas e demandas do seu papel.
- Se ainda tiver forças suficientes para permanecer, busque ganhos de produtividade no que faz. Prove, com resultados, que eles são consequência de se trabalhar melhor, não necessariamente mais. É essa a equação que parece, muitos líderes se esqueceram.
- Ah, não houve jeito e você precisará ir ao mercado buscar um novo espaço. Então comece acreditando que esse tal mercado é grande demais, heterogêneo, e que existem muitos empregados que viraram empreendedores após seu desemprego que, buscaram fazer de suas empresas, lugares radicalmente diferentes de suas experiências anteriores. Estes podem ser ótimos lugares para você se ligar.
- Já nos deparamos com jovens que, acreditando na possibilidade de um mundo de trabalho diferente do modelo no qual viram seus pais “ganharem” (ou perderem) suas vidas, estão buscando viver seus projetos de carreira em que o equilíbrio das trocas e a saúde em todos os campos sejam os pilares, numa nova configuração do que vem a ser sucesso.
- Trabalhar com eles, perto deles ou inspirados por eles pode ser também uma ótima alternativa.



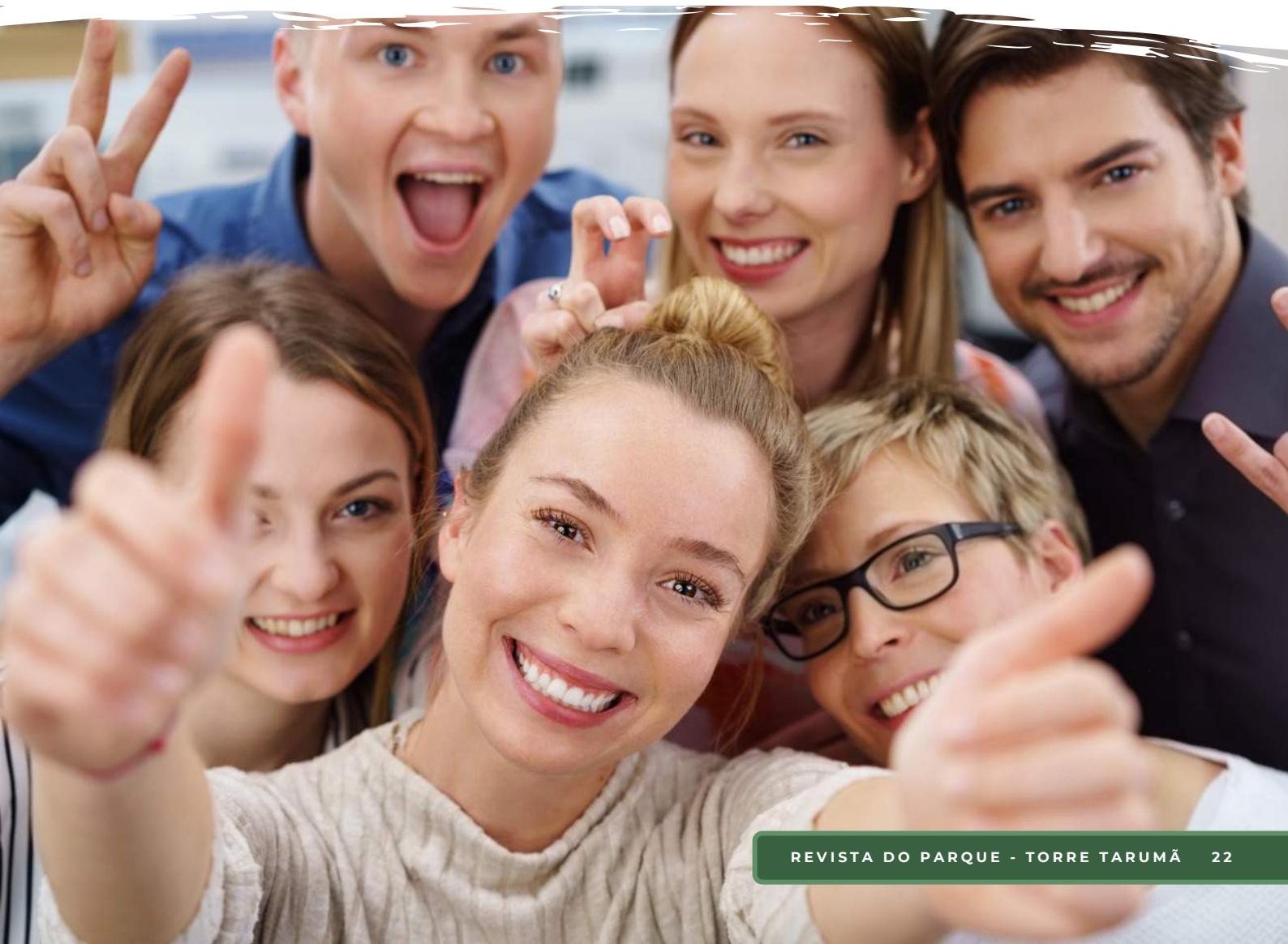
Finalizando, nos parece non sense que empresários e líderes acreditem que um doente seja mais produtivo que uma pessoa sã ou que exista real ganho de produtividade fazendo do estresse, método.

Você empresário, dirigente, diretor de recursos humanos, líder responsável por alcançar resultados por meio de um time de trabalho, não por compaixão pelas pessoas, mas usando da razão para obter o melhor delas, lembre-se que:

- Trabalhar muito pode não significar, necessariamente trabalhar bem.
- As pessoas se motivam e se entregam de corpo e alma a uma tarefa ou meta quando compreendem sua importância, propósito e benefícios, possuem competência desenvolvida para tal e tem acesso aos recursos exigidos.
- E, “Liquidificadores ligados à potência máxima fazem muito barulho, mas não saem do lugar”.

Até a próxima.

Luiz Concistré e José Renato Siqueira Jr.





PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

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