



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Março.2021 - 14a Edição



Acesse no seu  
dispositivo móvel!

## ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE COVID-19

**E muito mais!**



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Março.2021 - 14a Edição

## ÍNDICE

- 04** ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE COVID-19
- 09** CHOCOLATE - GRANDE ALIADO DA SAÚDE!
- 13** HOME OFFICE VEIO PRA FICAR?
- 19** COMO AJUDAR ALGUÉM "SEM EMPREGO"?



# ANUNCIE AQUI!

## CONDIÇÕES 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



- grupo -  
**IMPÉRIO**

### Contate-nos!



[revistadoparque@imperiodeideias.com.br](mailto:revistadoparque@imperiodeideias.com.br)

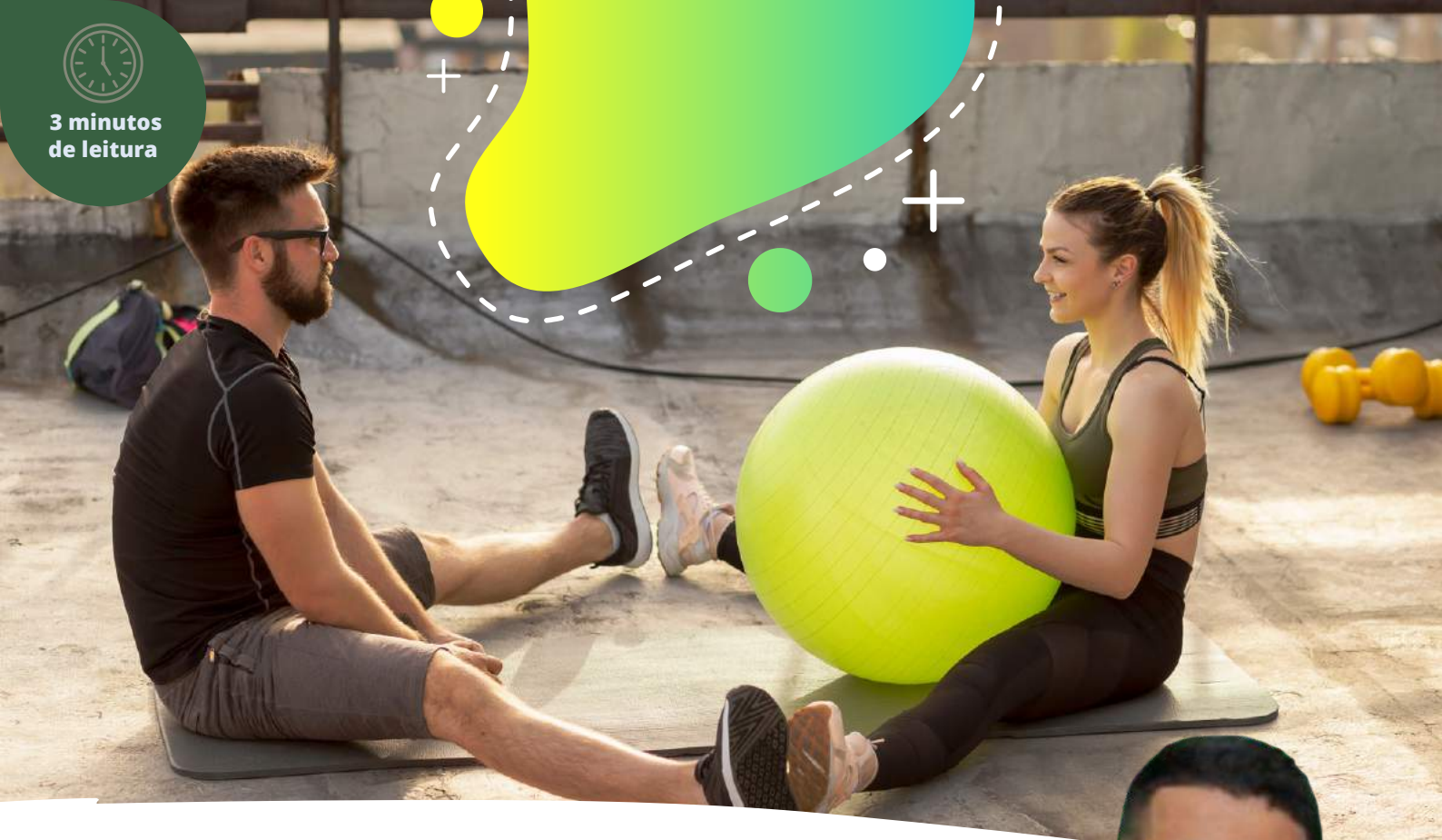


(11) 95827-9176





3 minutos  
de leitura



# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE COVID-19

**por Murillo Oliveira de Souza**

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

 @murichampz

 @b23trainer



Hoje sabemos que a atividade física é o principal agente não-farmacológico quando falamos de saúde e bem-estar. Porém, com o surgimento da tecnologia, nossas atividades diárias se tornaram mais fáceis e mais acessíveis, fazendo com que, o ser humano se tornasse menos ativo e cada vez mais sedentário.

E esse é um dos maiores problemas que atingem a sociedade nos dias de hoje, o SEDENTARISMO.

O sedentarismo é responsável por diversas comorbidades que atingem nosso corpo, como por exemplo:

## OBESIDADE      HIPERTENSÃO ARTERIAL DIABETES      DISLIPIDEMIA

Essas doenças fazem com que nosso corpo se torne mais “expostos” a outras e outras doenças, diminuição do sistema imune e possivelmente a morte. Esse quadro a cada dia se torna mais preocupante, pois segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) 46% dos Brasileiros são considerados Sedentários.

Com esses números o Brasil se torna o 5º no Ranking Mundial e 1º na América Latina. Para que isso se tornasse ainda mais preocupante, estamos vivendo um período terrível de Pandemia.

Vivemos hoje uma luta diária contra o COVID-19, uma doença que ataca nossas vias respiratórias e que pode se propagar pelo corpo inteiro atacando diversos sistemas que fazem nosso corpo funcionar. Com as medidas tomadas pelos governantes e por órgãos de saúde, o mais indicado para a não propagação do vírus é o isolamento social.

Com esse cenário, novas estratégias estão sendo criadas para que a rotina do dia não se altere, e que o indivíduo consiga fazer suas atividades sem sair de casa. Na contramão dessas novas estratégias, o número de pessoas que diminuem seus níveis de atividade física apenas aumenta, fazendo com que o sedentarismo se torne cada vez mais relevante em nossa sociedade.



Além da inatividade física ser aumentada, outros problemas acabam surgindo com esse cenário atual, como a depressão e o stress. Pessoas que se encontram longe de suas atividades rotineiras, em um ambiente de preocupação e regras, fazem com que a pessoa se torne mais vulnerável ao surgimento de momentos de stress e depressão, por não possuir sua vida como antes.

## E QUAL O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NESSE CENÁRIO?

Como dito anteriormente, a atividade física regular, é a ferramenta não farmacológica mais eficiente que existe, pois ela tem o papel de modificar seu corpo, para que ele se torne mais eficiente e mais saudável a cada atividade, sem a inserção de remédios ou outras substâncias.

### **A prática de exercício físico regular faz com que:**

- O emagrecimento se torne eficiente e saudável;
- A Pressão Arterial seja controlada sem uso de remédios;
- Os níveis de Colesterol sejam controlados;
- Aumento do nosso metabolismo durante todo o dia, auxiliando assim, em um maior gasto energético durante todo o dia;
- Diminuição nos níveis de Cortisol, e com isso a diminuição nos níveis de stress;
- Melhora nos sistemas Cardiovascular, Respiratório e Hormonal

Para entendermos melhor a relação atividade física x sedentarismo para a saúde, um Estudo da Federação Mundial de Obesidade, mostra que 88% das mortes por COVID-19, acontecem em países com altos índices de Obesidade.

## É POSSÍVEL SE MANTER ATIVO MESMO DURANTE A PANDEMIA?

Com o surgimento da COVID-19 e a estratégia do Isolamento Social, diversos formatos e estratégias de treino foram criadas, para que o indivíduo não fique parado e consiga manter seus níveis de saúde em dia.





Nesse período de isolamento, a principal estratégia a ser usada foi o treino em casa. Mesmo sem poder usar equipamentos sofisticados, aparelhos multifuncionais e espaços específicos, nosso corpo pode sim ser estimulado com diversas estratégias, fazendo com que não nos tornemos sedentários e fiquemos mais expostos ao vírus.

## COMO POSSO TREINAR EM CASA?


Algumas estratégias a serem usadas nos treinos em casa são:

- Utilização de exercícios com o próprio peso do corpo;
- Utilização de Pesos, Elásticos e Borrachas;
- Utilização de equipamentos de nossa própria residência;
- Treinos em Formato HIIT

Entre outros ...

Ou seja, ficar parado não é uma estratégia muito saudável, ainda mais em tempos de pandemia. **Procure um profissional da Área da Educação Física e não deixe de se movimentar e de cuidar de sua saúde.**

# Estratégia certa = Xeque Mate

 *Melhore seus 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!**





3 minutos  
de leitura



# ACABOU A CULPA! O CHOCOLATE É UM GRANDE ALIADO DA SAÚDE!

*por Marcella Rezende*

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento

📷 @marcellasrezende

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

✉ [marcella@marcellarezende.com.br](mailto:marcella@marcellarezende.com.br)

📞 (11) 94736-3165



O chocolate é um alimento derivado do Cacau que é conhecido mundialmente, e o seu sabor é apreciado no mundo inteiro! Muito se fala sobre os seus malefícios, mas poucas pessoas sabem quantos benefícios ele traz para a nossa saúde. Ou seja, não precisamos sofrer após comer esse alimento delicioso.

O cacau é um fruto popular proveniente da América do Central e do Sul e produzido pelo cacaueiro. A partir deste fruto são produzidos o cacau em pó, o chocolate e a manteiga de cacau.

O Cacau é a principal matéria prima do chocolate, feito por meio da fermentação, da torra e da moagem das amêndoas secas, tanto em processo industrial, quanto caseiro. Mas o uso culinário do cacau vai além do chocolate: com a polpa podem-se fazer sucos, geleias, destilados finos, sorvetes e entre outros alimentos.

As propriedades do cacau trazem diversos benefícios à saúde humana, visto que seus compostos são altamente antioxidantes e anti-inflamatórios eles agem ajudando:

- **Melhorar os níveis de gordura no sangue**
- **Auxilia na microbiota intestinal.**
- **Reduz risco de câncer**
- **Melhora a glicemia**

Um dos produtos mais consumidos do cacau é o chocolate, destacando-se propriedades nutricionais e funcionais do chocolate amargo, que além de conter a manteiga de cacau, possui maior concentração deste fruto, resultando em um benefício adicional pelo conteúdo de flavonoides. Antigamente, o chocolate era historicamente utilizado como um alimento de alto teor calórico para aumentar a energia em atletas e soldados, mas atualmente pesquisas têm mostrado outros efeitos funcionais de alguns componentes do cacau, como a redução do risco de doenças cardiovasculares e do risco de câncer, efeitos sobre o colesterol, melhora o envelhecimento das nossas células e a inflamação do corpo e as gorduras boas contidas no cacau tem grande ação sobre as funções cardiovasculares.

A maior parte das pessoas tem o hábito de consumir o chocolate ao leite ou chocolate branco que não apresenta tantos componentes benéficos para a nossa saúde, além de conter maior quantidade de gordura e açúcar. Por isso, muitas vezes esses tipos de chocolates acabam viciando e não conseguimos controlar a quantidade quando consumimos. Cabe enfatizar que os benefícios citados acima são associados principalmente à ingestão de cacau em pó 100% ou chocolate amargo (>60% cacau).





Veja a diferença entre cada tipo de chocolate:

- **Amargo:** é composto por 60-75% do teor de cacau
- **Meio amargo:** contém entre 50-60% de cacau
- **Ao leite:** tem apenas entre 35-45% de cacau e contém grande quantidade de gordura e açúcar
- **Branco:** é feito a partir da manteiga de cacau, seu consumo deve ser evitado.



Como grandes amantes do chocolate ao leite, vejo que muitas pessoas têm dificuldade em consumir o chocolate com maior teor de cacau. Para uma melhor aceitação e adaptação ao chocolate, veja algumas dicas abaixo para consumir chocolate de forma saudável:

1. Evite consumir chocolate branco
2. Comece aos poucos, procure consumir primeiramente o meio amargo para depois ir aumentando o teor de cacau
3. Não mastigue o chocolate, aprecie e deixe derreter na boca
4. Coma sempre chocolate após a principal refeição ou acompanhado de uma fruta nos intervalos
5. Consuma opções com castanhas ou avelãs para obter mais benefícios para as doenças cardiovasculares
6. Evite comer chocolate à noite
7. Lembre-se: emoção assumida não vira comida! Não desconte suas emoções na barra de chocolate, ela não vai resolver os seus problemas.

Apesar dos benefícios associados ao cacau, é importante ressaltar que o seu consumo deve ser moderado dentro de uma alimentação equilibrada. O consumo ideal de chocolate deve ser em média 30g/ dia.

É importante apreciar e saborear cada alimento como se estivesse incorporando ele a você, não se esqueça da importância de comer com prazer para nutrir o corpo e a mente.

# Pensando nas férias?



ACESSE  
[WWW.VIDANAPRAIA.NET](http://WWW.VIDANAPRAIA.NET)

Vida  
na  
praia





5 minutos  
de leitura



# HOME OFFICE VEIO PRA FICAR?

*por Maria Praciano*

Consultora em Desenvolvimento Organizacional  
da Praciano & Gambirazi Consultores

 [www.pgconsultores.com.br](http://www.pgconsultores.com.br)  
 [maria@pgconsultores.com.br](mailto:maria@pgconsultores.com.br)



O trabalho remoto já fazia parte da rotina das empresas, especialmente em áreas onde as atividades poderiam ser desenvolvidas em qualquer lugar, mas ganhou força e urgência com o advento da pandemia, quando as empresas se viram obrigadas a continuar operando, mas com profissionais em casa, em home office.

A pandemia não trouxe apenas o trabalho para dentro de casa, mas a urgência na digitalização de seus processos e negócios, acelerando o tempo de dez para um ano.

Considerando que o trabalho remoto deixa de ser um artifício passageiro e passa a compor modelo de trabalho, pergunta-se: mas como é a gestão em home office? Quais desafios estão sendo enfrentados pelos gestores e suas equipes?

Para iluminar essa questão, vejamos o que diz uma pesquisa realizada pela Opinion Box. Os principais desafios apontados pelos gestores estão associados a:

- 1. monitorar a produtividade,**
- 2. manter o ânimo e o foco do time,**
- 3. e gerenciar as tarefas de cada um a distância.**

Além disso, identificar e resolver problemas de infraestrutura, como qualidade de internet, estação de trabalho adequada (equipamentos e móveis), assegurar práticas saudáveis do trabalho em casa, além de manter a comunicação e a sinergia no time, também estão no topo da lista.

Os desafios apontados mostram uma preocupação tanto com o acompanhamento do dia a dia, que fica mais complexo a distância, quanto na atenção às pessoas de uma forma geral. Fomos educados na supervisão, o fato de estar na empresa já sinalizava que estávamos disponíveis, as interações são mais fáceis no presencial e agora que não temos como 'ver', temos mais o desafio de mudar hábitos e crenças.





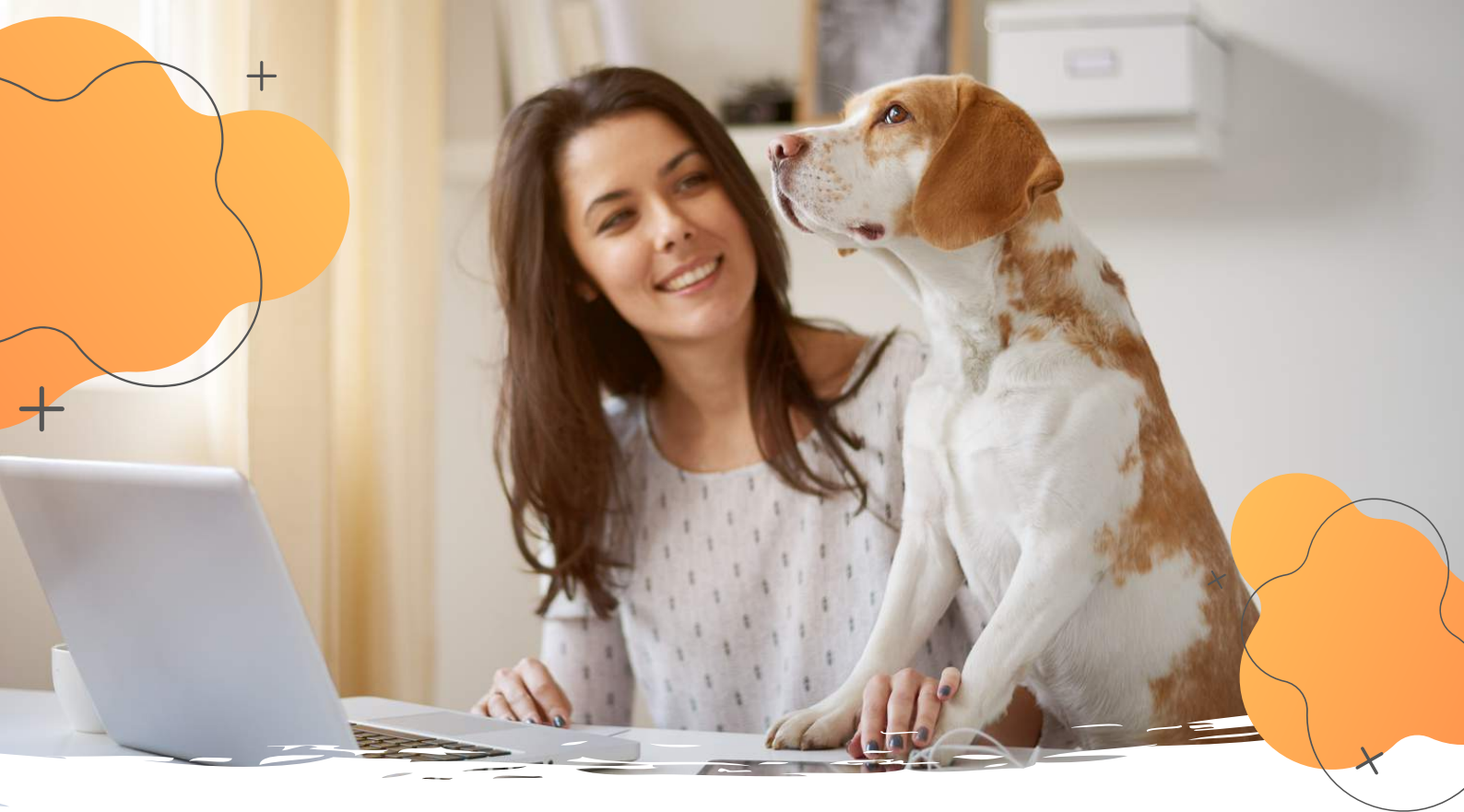
A premissa de partida dessa prática é a confiança, devemos repensar as formas de controle, dar lugar para maior clareza nos resultados esperados e respectivos cuidados de preparação tanto do trabalho quanto do profissional. Atentar para as relações de interdependência entre os membros da equipe, facilitando e estimulando a colaboração e trocas, feedbacks contínuos (dando e recebendo), conversar com a intenção de ajustar diferenças são essenciais para que todos se beneficiem e minimizem sobrecargas e desgastes que estão presentes nesta situação que estamos vivendo.

Já podemos apontar algumas vantagens a favor de um gerenciamento saudável, tendo em vista que há muitas ferramentas no mercado que auxiliam a gestão, contemplando a organização das tarefas, projetos e processos de modo colaborativo. Em geral, são amigáveis e de fácil utilização, a exemplo do Trello, Método Kaban e Runrun.it. No entanto, há empresas que preferem desenvolver suas próprias ferramentas. Também se faz necessária a adoção/elaboração de uma cartilha de boas práticas, reforçando os valores da organização e orientação aos funcionários, auxiliando na adaptação desse formato. É o início do alinhamento entre gestores e equipe.

Outras ferramentas são necessárias para a comunicação com a equipe, facilitando e agilizando os encontros, reuniões e treinamentos, tais como Zoom Meeting, Skype for Business, Microsoft Teams, entre tantas outras disponíveis no mercado, nas versões gratuita e paga.

Nesse cenário pandêmico, com o trabalho dentro de casa (home office) e as escolas também (home school), há uma classe de trabalhadores que sofreu um maior impacto em seu cotidiano: as Mulheres. Vamos examinar um pouco mais essa afirmação.

De acordo com a Universa UOL, ***“a sobrecarga da pandemia faz as mulheres pensarem em deixar o emprego. A dificuldade de gerenciar o volume de trabalho e o acúmulo de atividades domésticas, fizeram com que 30% cogitassem abandonar suas carreiras desde o início da pandemia. Esse é o retrato de uma pesquisa realizada pela Kearney, consultoria global de gestão estratégica, com mil mulheres nos Estados Unidos.”***



Transportando essa informação para nós, podemos deduzir que manter as mesmas responsabilidades, sem a infraestrutura dos espaços e de assistentes domésticos, fizeram por sobrecarregar e concentrar as atividades de todos da família num mesmo local. Essa adaptação e, por vezes, o desconforto são suficientes para aumentar o estresse.

Podemos constatar que os desafios para as empresas e profissionais ainda são muitos. Evitar excessos neste momento e buscar formas de ajustar o fluxo de trabalho, ajudar os gestores e equipes a estabelecerem limites em suas cargas horárias, adotar políticas mais flexíveis de trabalho, focar menos nas horas de dedicação e mais nos resultados e criar espaços para que líderes se conectem com seus funcionários, entre outros, são pontos que devemos aprofundar para poder aproveitar os benefícios desse formato de trabalho.

Por fim, não existe um único caminho para a transição para o trabalho remoto, mas a organização e cooperação entre todos é fundamental para que o distanciamento não afete tanto o desempenho das pessoas e dos negócios.

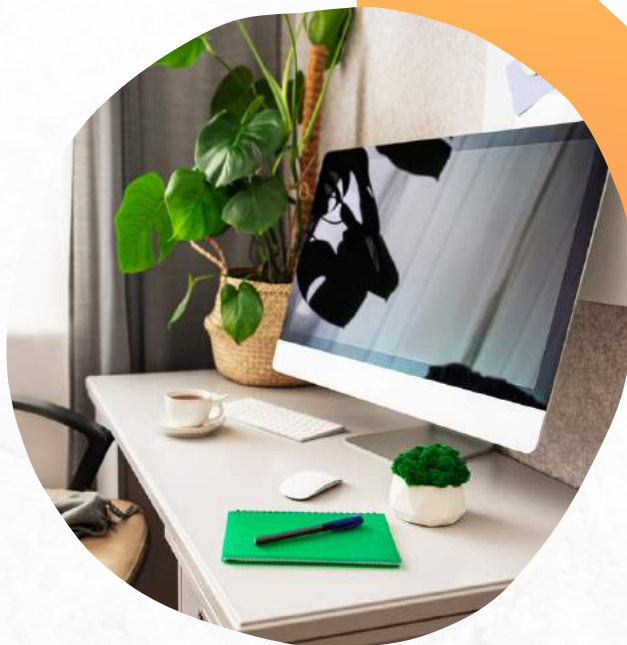
A resposta à pergunta título deste artigo é, sim, em vários aspectos o home office veio para ficar, mas o “pós pandemia” é que vai mostrar quanto destas mudanças serão incorporadas ao dia a dia das pessoas e das empresas. Já há iniciativas de organizações adotando modelo híbrido. E sua empresa, que modelo vai adotar?



# Home Office Produtivo - DICAS

## Estação de Trabalho

1. Local exclusivo, silencioso e afastado da rotina da casa
2. Cadeira com encosto e braços
3. Monitor na altura dos olhos
4. Iluminação natural e focada na estação
5. Tecnologia eficiente e internet estável
6. Ferramentas ágeis: Trello, Kanban, Zoom, etc.



## Pacto com a Família

1. Estabeleça novas regras de convivência
2. Presença em casa não é estar disponível
3. Defina intervalos para almoço e pausas
4. Afaste as distrações familiares



## Organize-se!

1. Tire o pijama! Vista-se, mesmo que de maneira informal
2. Estabeleça horário e Rituais para entrar e sair do “modo trabalho”.
3. Use agenda e crie lista de prioridades.
4. Mantenha o FOCO! E-mails e redes sociais no modo silencioso.
5. Em videoconferência, use o “mudo”, evitando ruídos domésticos.
6. Faça autogestão. Não procrastine.
7. Seja o seu próprio ‘Técnico de Informática’.



PARQUE DA CIDADE

# - MARÇO -

---

CELEBRAR O MÊS DA MULHER É  
RESPEITAR, APOIAR E ENCORAJAR  
AS MULHERES TODOS OS DIAS!

**FELIZ DIA DA MULHER!**





6 minutos  
de leitura



# COMO AJUDAR ALGUÉM “SEM EMPREGO”?

**por José Renato Siqueira Jr.**

Escritor e Consultor de carreiras

[jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br](mailto:jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br)



**jose renato siqueira junior**

Estar perto ou ser procurado por um amigo ou um familiar que está sem emprego, pode provocar sentimentos e reações bem distintas, em especial se você nunca viveu esta situação.

Sua atitude pode ir de uma sincera solidariedade e empatia, até um distanciamento, disfarçado ou não, porque é assim que por vezes agimos, em especial diante de situações novas ou assustadoras.

Fazemos isso não por falta de solidariedade, mas pelo temor de não saber o que dizer, o que fazer ou de que forma ajudar?

Neste texto decidi explorar alguns aspectos que considero importantes sobre **no que e como se pode ajudar alguém que se encontra sem trabalho**, ampliando assim, com mais informações, o conteúdo trazido no artigo da edição anterior, onde apresentei algumas estratégias junto com a necessidade de flexibilizar a forma de se buscar oportunidades.

Bem, você quer saber como se pode ajudar alguém que está nessa condição profissional?

**Pra iniciar, não tente minimizar o problema, a dor e os sentimentos decorrentes da situação!**

Será bem melhor você ficar calado a proferir “pérolas” como:

*“Isso não foi nada, acontece com todo mundo!”*

*Fica tranquilo, com seu currículo, você arruma emprego rapidinho.*

*Bola pra frente, sem essa de ficar triste! Sem mimimi heim! Crises separam os vencedores dos perdedores, os fortes dos fracos!”*





Saiba que o impacto emocional da perda de uma fonte de trabalho e renda está classificada entre as 5 principais situações de luto, perdas e separações às quais estamos sujeitos na vida!

Segundo especialistas, a morte de um filho é a dor mais dilacerante à qual, infelizmente alguns se veem obrigados a enfrentar. Em seguida, nesse triste ranking estão a perda dos pais, irmãos, amigos ou outros parentes amados e a morte ou abandono de um parceiro amoroso.

O desemprego, a falência e consequente perda, tanto da segurança de sobrevivência, como do status e reconhecimento social e poder relacionados à posição profissional alcançada vem logo em seguida!

O papel profissional, bem sabemos e sentimos é um dos formadores de nossa identidade.

Ele representa uma importante fonte de reconhecimento e posicionamento social, além de ser, para a maioria de nós, a principal fonte de renda, o fator externo que determina e garante o nível de vida conquistado e alimenta nossos sonhos e projetos futuros.

A tudo isso adiciona-se o impacto que é, para muitos, a perda do “sobrenome corporativo”, algo que pode trazer a sensação de que, a partir daquele momento se foi a própria identidade.

**Por essas razões, em nada contribui tentar aplacar ou amenizar a dor do outro. Acredite, ela passará em algum momento.**

Desvalorizar essa dor e desespero poderá ainda provocar no outro uma sensação pior, a de fraqueza ou culpa por ter deixado escapar o emprego! A frase “perdi meu emprego” é enganosa.

Empregos são propriedade de quem emprega, acho bom discutir esse paradigma, que é recorrente no imaginário de quem está no papel de empregado.

Muitos acreditam que a manutenção do próprio emprego depende de si, dos seus esforços, competências, bom relacionamento e, principalmente resultados.

Eu pensava assim, até viver, por duas vezes, a experiência da demissão. Ledo engano.

Caso o seu chefe ou o chefe dele, do dia para a noite, por qualquer razão, justificada ou não, avaliem que o seu “ciclo” na empresa acabou, praticamente nenhuma importância terão os seus anos de casa, os prêmios e bônus que recebeu pelos excelentes resultados alcançados, a consideração e a respeitabilidade (e até a amizade) conquistada entre seus pares, liderados, clientes e inclusive com eles próprios, seus líderes. A eles pertence a sua cadeira, saiba disso.

### **Outra valiosa ajuda tem um nome: EMPATIA!**

A palavra empatia é muito usada, porém mal compreendida por alguns. Há uma frase que delata quando está presente o que vou chamar de “falsa empatia” ou de autoengano de quem acredita estar sendo empático: “Eu no seu lugar faria assim, não iria por aqui, decidiria isso ou aquilo, ...”

Quem age assim acredita que ter empatia é “se colocar no lugar do outro”.

O problema é que fazer esse movimento, mantendo o próprio modo de enxergar, o raciocínio, os paradigmas, o jeito de resolver problemas impede que a verdadeira empatia aconteça. Estar no lugar do outro, com a minha cabeça, significa tão somente que me sentei na cadeira do outro.

**Mas, empatia mesmo é conseguir a proeza de “sentir o que o outro sente, pensar como o outro pensa** num difícil exercício de desapego dos próprios modelos.

Apenas assim se consegue entender a decisão, a ação e o posicionamento do outro, diante da situação que viveu ou está vivendo! **É esta “conexão de banda larga”** que possibilita ao outro encontrar o seu ombro amigo, e viver a experiência de ter sido presenteado com uma escuta profunda e atenta, capaz de compreender e valorizar o sentimento vivido e percebido por ele em toda a sua extensão e gravidade.

**É quando a solidão se vê substituída por uma sensação plena de irmandade e integração, momento único difícil de ser reproduzido em palavras e de ser esquecido.**



Se você já sentiu alguém verdadeiramente empático com você, uma vez na vida que seja, sabe bem do que falo e entende o que esta atitude provocou, em você e na relação entre vocês.

Há mais um ponto que pode te ajudar nesse processo. Aprender a perceber em que estágio a pessoa se encontra em seu processo de perda, conceito estruturado pela psiquiatra Elizabeth Klüber-Ross.

No livro *"On Death and Dying"* (Sobre a morte e o morrer) Klüber-Ross, após profunda pesquisa com pessoas em fase terminal e respectivas famílias, identificou serem cinco os estágios pelos quais pessoas passam diante de situações de perda, luto ou tragédia.

Adaptados ao contexto do desemprego podem ser assim resumidos:

**1) Negação:** *Isto não está acontecendo. Deve ser engano. Eles vão pensar melhor e logo me chamam de volta.*

**2) Raiva:** *Por que eu? Não é justo. Fiz tanto por esta empresa.*

**3) Negociação:** *Será que me deixariam ficar até finalizar os projetos em que estava envolvido?*

**4) Depressão:** *Nada mais vale a pena. O que será de mim agora? Acho que não terei forças pra conseguir superar esse momento!*

**5) Aceitação:** *Que pena que acabou e desta forma, mas acho que tudo ficará bem. Estou com medo, triste, não consigo reverter o que está feito e nada mais posso fazer a não ser seguir em frente. Em algum momento entenderei o porquê e, para que estou passando por tudo isso.*

**Qualquer pessoa "sem emprego" passa por esses estágios, tendo ou não consciência deles.**

Quando você consegue perceber/sentir em qual estágio seu amigo ou parente está, sua capacidade de dar a palavra certa e ser mais eficaz no apoio aumenta.

Muitas vezes, a única atitude inicial de ajuda é tão somente deixar a pessoa xingar, chorar, desabafar e permanecer ao seu lado, oferecendo nada além do seu ombro amigo e uma compreensão respeitosa.

Qualquer sugestão, mesmo brilhante será inútil antes que a pessoa tenha conseguido superar a montanha russa de sentimentos apresentada e já esteja vivendo a fase da aceitação. Tenha paciência e confiança. Com apoio e tempo ela chegará lá, principalmente com um amigo ou uma amiga como você.

Seja você pai, mãe, professor, melhor amigo ou consultor e queira muito resolver a questão, lembre-se, a vida e a carreira pertencem a cada um, portanto é essencial a consciência de ambos a respeito de quem é o problema?

Por isso, é ela quem deve “ajudar você a ajudá-la”.

Como?

### **Ela deve ...**

- 1) Pensar o que de mais precioso tem a oferecer ao mercado
- 2) Avaliar se esta oferta de valor está evidenciada e claramente apresentada no seu currículo, LinkedIn e, principalmente em seu discurso de apresentação
- 3) Concentrar a divulgação dessa sua oferta aos que mais a conhecem, aqueles com quem já trabalhou, estudou ou se relacionou profissionalmente
- 4) Pesquisar, estudar e escolher quais segmentos, empresas e pessoas deve se aproximar com o objetivo de descobrir suas atuais necessidades e problemas, seus planos e projetos futuros, para certificar-se de onde sua oferta será reconhecida como interessante e valiosa
- 5) Manter você e todos os que querem ajudá-la, informados dos progressos e resultados de sua busca.





Finalizando quero apresentar um desafio à você:

**Descubra uma pessoa no seu círculo próximo que está sem trabalho e tente ajudá-la, usando o que achou válido do conteúdo apresentado!**

A ideia é com esse movimento iniciar uma espécie de “Corrente do bem”, aos moldes do filme de mesmo nome que, se você não viu, sugiro pesquisar e assistir, porque é inspirador.

(<http://www.adorocinema.com/filmes/filme-28027/>).



A certeza é que realizar algo ao nosso alcance, no mínimo nos dá a chance de influenciar quem ajudamos e isso pode ter um efeito multiplicador.

O engajamento de uma, duas, três pessoas,... (não importa quantas) em qualquer ação solidária bem realizada obedece a mesma dinâmica de um vírus. Embora os primeiros efeitos sejam individuais, em pouco tempo seu potencial de disseminação torna-se exponencial quando encontra terreno fértil.

Cada um de nós se transforma em terreno fértil quando escolhe deixar de apenas lamentar por tudo o que nos assola, entristece e envergonha e decide contribuir no que puder para que o desequilíbrio social diminua e deixe de ser utopia criar uma sociedade onde todas as pessoas vivam com a dignidade, respeito, trabalho, renda e saúde que tem direito!





PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Editor Chefe: **Lucas C Sichetti**  
*[lucas@imperiodeideias.com.br](mailto:lucas@imperiodeideias.com.br)*