



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Novembro.2021 - 21a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

NOVEMBRO AZUL

A LUTA NUNCA PODE PARAR!

+ A DIETA BRASILEIRA
DA LONGEVIDADE

| E MAIS... CONHEÇA AS EMPRESAS DO PARQUE!



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Novembro.2021 - 21a Edição

ÍNDICE

- 04** NOVEMBRO AZUL - A LUTA NUNCA PODE PARAR!
- 05** A DIETA BRASILEIRA DA LONGEVIDADE
- 12** CONHEÇA AS EMPRESAS DO PARQUE!

ANUNCIE AQUI!

CONDIÇÕES ESPECIAIS!

DIVULGAÇÃO DA REVISTA



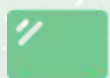
E-mail & Intranet

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

Fale com a gente!



revistadoparque@imperiodeideias.com.br
(11) 95827-9176



grupo
IMPÉRIO



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

NOVEMBRO

Azul

**A LUTA NUNCA
PODE PARAR!**

**Vamos juntos
prevenir e derrotar o
câncer de próstata!**



3 minutos
de leitura



A DIETA BRASILEIRA DA LONGEVIDADE

por Dra. Elaine Pádua

Nutrição Gentil - Clínica ÚNICA

 @draelainepadua

A Nutricionista Elaine de Padua lista os alimentos mais recomendados para quem quer manter a pele lisinha apesar do passar dos anos, afastar doenças relacionadas à idade e manter a disposição sempre em alta

Não importa a idade, as mulheres estão sempre preocupadas em conservar um ar de juventude para sempre. No entanto, com o passar dos anos, a energia para certas atividades vai diminuindo e os sinais na pele começam a dar o ar da graça, o que as faz pensar imediatamente em cirurgias plásticas, cremes anti-rugas e tratamentos estéticos. Porém, um cuidado básico é muitas vezes esquecido nessa empreitada contra o envelhecimento: a boa alimentação, que, de acordo com a nutricionista paulista Elaine de Pádua, pode ajudar a prevenir as principais doenças relacionadas ao avançar da idade e, de quebra, retardar consideravelmente os efeitos do envelhecimento precoce na cutis.

O fato é que, cada vez mais, os níveis de intensidade da radiação ultravioleta têm se intensificado, o que faz com que sofremos com danos aparentes na pele, resultado da exposição ao sol, e o risco cada vez maior de desenvolvimento de câncer de pele. Pesquisas recentes indicam os efeitos positivos do licopeno em termos de resistência aos raios ultravioleta. Nesse caso, uma estratégia interessante para a fotoproteção é a sustentação de um sistema antioxidante forte, o que pode ser conquistado através da alimentação:

- O organismo humano se protege naturalmente, utilizando antioxidantes para neutralizar os efeitos nocivos dos raios ultravioleta, o que pode ser intensificado quando se investe em enzimas e alimentos fontes de antioxidantes. Estudos em humanos mostram que as concentrações plasmáticas de carotenóides licopeno, presentes em alimentos das cores vermelha, laranja e amarela, diminuem a ação da radiação UV. Para se proteger, uma boa opção é incluir na dieta, cerca de três vezes por semana, produtos a base de tomate, - orienta Elaine.

Quando se pensa em longevidade, um dos mais famosos padrões de dieta é a mediterrânea, caracterizada por refeições ricas em frutas, vegetais e peixes, além de regada a consideráveis quantidades de vinho. “Os benefícios desse tipo de dieta para a saúde são muitos, já que ela conta com um nível muito baixo de ácidos graxos e é rica em carboidratos e fibras. O resultado é a redução do risco de Mal de Alzheimer, diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão e obesidade, além de uma série de benefícios relacionados ao bem estar de quem a pratica”, analisa a nutricionista.

A boa notícia é que é muito fácil adaptar esse tipo de dieta para a rotina alimentar do brasileiro. Basta incluir todos os dias alguns alimentos comumente encontrados nas feiras de rua da grande maioria dos estados do país e que são verdadeiros amigos da longevidade.



Segue abaixo uma lista de alimentos indicados pela nutricionista Elaine de Pádua para quem deseja manter a saúde e a rigidez da pele, apesar do passar dos anos:

Para evitar o envelhecimento precoce da pele

Gérmen de trigo e sementes oleaginosas em geral: ricos em vitamina E, esses alimentos são capazes de impedir a deterioração lipídica do tecido epidérmico. Como complemento, quando consumidos diariamente, ainda ajudam a proteger a pele, deixando-a mais hidratada e, conseqüentemente, impedindo seu envelhecimento.



Alimentos alaranjados, ricos em betacaroteno: carotenóides como a cenoura são precursores de vitamina A e, por isso, extremamente benéficos para a proteção da pele, reduzindo os riscos de queimaduras solares quando consumidos diariamente.



Salmão: trata-se de uma excelente fonte natural de selênio, vitamina E e ômega 3, que auxilia na firmeza dos tecidos e protege as células da ação dos radicais livres. Além disso, a vitamina E ajuda a retardar o envelhecimento das células da pele, reduzindo a produção de uma enzima chamada colágenase, que degrada colágeno e faz com que a pele se afine e dê origem às temidas rugas.



Romã: essa fruta é uma ótima fonte de antioxidantes, que combatem os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele, caracterizado por perda da elasticidade, rugas e manchas. Ela ainda aumenta o fator de proteção do filtro solar, quando aplicado na pele.



Frutas desidratadas: seu consumo deve ser moderado, por se tratarem de alimentos com alto teor de calorias. No entanto, são excelentes fontes de vitaminas e minerais que, quando associados a um cardápio equilibrado, trazem inúmeros benefícios à saúde, inclusive da pele. Um ótimo exemplo é o damasco seco, que possui duas vezes mais vitamina A, o triplo de potássio e oito vezes mais ferro do que a fruta in natura. Além disso, o damasco possui pectina, ácido málico e ácido oxálico, substâncias excelentes para a saúde da pele, e ainda evita a retenção de líquidos e a constipação intestinal, o que também se reflete em benefícios cutâneos.



Para prevenir doenças relacionadas à idade

Uva passa: essa poderosa frutinha desidratada ajuda o organismo a preservar as boas bactérias intestinais, além de conter fibras insolúveis, que também auxiliam no bom funcionamento do trato digestivo. Para ajudar, ainda contêm um mineral chamado boro, que ajuda na manutenção da massa óssea, que acaba se perdendo com o passar dos anos, garantindo a boa saúde e funcionalidade dos ossos e articulações. Um estudo recente confirmou que acrescentar uva passa no cardápio diário apresenta efeito positivo na diminuição do LDL (mau colesterol) e que seu consumo frequente não aumenta o nível de triglicérides no sangue, um dado importante na prevenção de doenças cardiovasculares.



Frutas vermelhas: contêm antocianina e ácido elágico, que evitam o envelhecimento celular precoce e a formação de tumores, segundo pesquisa da Universidade de Brasília, publicada em 2008. Além disso, essas frutas contam com propriedades anti-inflamatórias, antialérgicas e anticancerígenas, além de conter baixo índice glicêmico, o que ajuda a controlar os níveis de açúcar do sangue e, com isso, reduz as chances de ganho de peso. A cereja, em especial, é um excelente aliado da memória e do sono, por ser um dos únicos alimentos que possuem melatonina, neurotransmissor que ajuda a regular o sono. É comum que, a partir de certa idade, algumas pessoas passem a ter dificuldade para dormir e comecem a sofrer as consequências da falta de sono nas atividades rotineiras, por isso, adicionar alimentos com essa ação na dieta é fundamental. Para ajudar, essas frutinhas doces são uma excelente combinação de água, fibras, vitamina C e do complexo B.



Chá branco: por ser menos processado quando comparado com outros chás, suas propriedades são mais concentradas, acelerando o metabolismo e ajudando a eliminar a gordura corporal. Além disso, em mulheres a partir dos 40 anos, ele aumenta o gasto de energia fundamental.



Para garantir a disposição

Amora: a fruta é grande fonte de vitamina C e seu uso é indicado para equilibrar os hormônios femininos, o que garante maior energia para as atividades do dia a dia.



Quinoa: rico em proteínas e fibras, o grão é muito indicado especialmente para mulheres a partir dos 40 anos.



Chá verde: esse poderoso estimulante aumenta a termogênese corporal, facilitando a queima de gorduras, e ainda previne diversos tipos de câncer.



Figo: rico em carboidrato e considerado um poderoso afrodisíaco, ele eleva a produção de estrogênio e auxilia na fixação de cálcio nos ossos, que diminui com o passar dos anos.



Probióticos: a partir de certa idade, o trato gastrointestinal não absorve adequadamente zinco e outros nutrientes. Por isso, as bebidas lácteas que contam com microorganismos vivos são recomendadas como auxiliares da função intestinal e ajudam a aumentar a capacidade do organismo de absorver substâncias presente nos alimentos. Além disso, os lácteos são fontes de proteína e cálcio.



Folhas verdes escuras: espinafre, couve manteiga, brócolis, broto de alfafa e de feijão são maravilhosas fontes de clorofila e ainda contam com alta concentração de vitaminas A, C, E e do complexo B, bem como cálcio e magnésio. Outra boa dica é que esses alimentos possuem a função de modular a imunidade do organismo.



Ervas aromáticas: manjerona, manjericão, alecrim, açafrão, hortelã, louro, tomilho e orégano ajudam a estimular as funções orgânicas.



Lecitina de soja: além de fonte de vitamina E, atua como um poderoso antioxidante e ajuda a melhorar o funcionamento cerebral e ativar a memória.



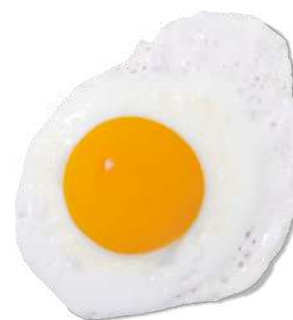
Brotos: apesar de ainda ser pouco difundido no Brasil, o hábito de ingerir grãos brotados ou germinados, como os de feijão azuki, lentilha e alfafa, já faz parte dos hábitos alimentares de quase todo o mundo. Eles são excelentes fontes de vitaminas e minerais, auxiliam na perda de gordura, por serem ricos em fibras, e ainda evitam picos de glicemia no sangue. Por isso, são ótima opções para quem quer manter a longevidade por muitos e muitos anos.



Semente de linhaça e de abóbora, azeite de oliva, sardinha, salmão e outros peixes: o ômega 3 presente nesses alimentos é considerado uma gordura boa e essencial para a manutenção da saúde. Seu consumo está associado à diminuição de níveis de colesterol e triglicérides do organismo e já existem alguns estudos que ligam seu consumo à inibição da formação do câncer de mama.



Gema do ovo: esse alimento contém muita vitamina E e é um potente antioxidante, capaz de combater os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento, câncer, artrite e doenças autoimunes como o diabetes e o lúpus. Para ajudar, alguns estudos apontam que uma das principais funções dessa vitamina é a proteção contra as doenças do coração, pois ela consegue reduzir os efeitos de LDL (colesterol ruim).



Os vilões da longevidade

Quem deseja manter a saúde e a qualidade de vida com o passar dos anos deve, especialmente, se preocupar em evitar gorduras em excesso. A gordura não utilizada como fonte de energia tende a ser armazenada em certas regiões do corpo, como energia de reserva, podendo aumentar a gordura localizada e se tornando um considerável fator de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares. Como complemento, o excesso de açúcares e carboidratos também se transforma em energia de reserva e aumenta os níveis de gordura no organismo.

No entanto, a nutricionista Elaine de Pádua indica que não se deve excluir totalmente esses alimentos do cardápio, visto que são fundamentais para a saúde, mas que seu consumo deve ser equilibrado. Para compensar, o ideal é que se dê preferência a alimentos integrais, no lugar da farinha refinada, e frutas ricas em fibras, como forma de afastar os riscos de diabetes e outras doenças metabólicas.

Além disso, as substâncias químicas presentes em produtos industrializados sobrecarregam o fígado e a vesícula, aumentando as chances de se armazenar gordura principalmente no abdômen e causar problemas hepáticos. Os fermentados, como pães, cerveja e vinagre, também podem causar sensação de estufamento e gases, pois são produzidos por fungos. Refrigerantes devem ser igualmente evitados, pois podem atuar na redução de cálcio no organismo, já que costumam conter muito ácido fosfórico em sua composição.





PARQUE **DA** CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

CONHEÇA AS EMPRESAS DO PARQUE!



EXCEPCIONAL, EXTRAORDINÁRIA, INIGUALÁVEL, INCOMPARÁVEL, ESPECIAL, ÚNICA

CONHEÇA A CLÍNICA ÚNICA

Um espaço delicioso onde

TODOS OS SERVIÇOS SÃO VOLTADOS PARA A SAÚDE E ESTÉTICA FEMININA.

Afinal, cada mulher é ÚNICA e acreditamos na real transformação que vem de dentro para fora.



A renovação é completa:

- **NUTRIÇÃO**
- **TERAPIA CAPILAR**
- **TERAPIAS CORPORAIS E FACIAIS**

Além de serviços estéticos como:

- **MICROPIGMENTAÇÃO**
- **ALONGAMENTO DE CÍLIOS**
- **MASSAGENS**



SERÁ UM PRIVILÉGIO RECEBER E CUIDAR DE VOCÊ. VEM!



@clinicaunicasp



(11) 97091-8807

Elaine Pádua e Mari Pedrosa



B'kind

TÉRMICAS B'KIND

Para saber mais escaneie o qr code ou acesse
<https://garrafabkind.com.br>





Instituto Frisoli

Medicina Interna & Geriatria



http://

WWW.IFGG.COM.BR

AV. DAS NAÇÕES UNIDAS, 14.401 – CJ. 2301/02
CHÁCARA STO. ANTONIO - CEP: 04794-000 - SÃO PAULO –SP



(11) 5084-0505 / 5084-6041

Estamos completando **2 anos** e temos 5.313 motivos para comemorar!

Parabéns a todos que confiaram e
contribuíram para as 5.313 operações
concretizadas nesses 2 anos



TELEFONE

11 4858-6917



ENDEREÇO

Av Nações Unidas, 14.401 cj 717 - Torre Tarumã
Chácara Santo Antônio - São Paulo - SP - CEP 04794-000



EMAIL

contato@volareecapital.com.br



volareecapital.com.br

Os maiores canais de MDOOH do Brasil têm algo em comum.

Estabilidade, velocidade, controle, segurança e escalabilidade, esse é o sistema EdgeContents®.

MDOOH | TV CORPORATIVA | CONSULTORIA | PROJETOS ESPECIAIS

Powered by
inviron

Com mais de **15 anos de experiência** em Digital Signage, a **INVIRON** é uma empresa de tecnologia, pioneira no conceito de comunicação digital, desenvolvedora de **sistema de distribuição de conteúdo em telas** e líder no desenvolvimento de soluções para empresas de Out Of Home.

São milhares de dezenas de telas instaladas em nossos clientes, com o sistema EdgeContents® nas principais capitais do território brasileiro.

Com vasta experiência em desenvolvimento de projetos especiais para comunicação digital, a equipe **INVIRON** se preocupa em apresentar as melhores soluções para garantir o sucesso de cada campanha dos nossos clientes.

inviron



www.inviron.com.br



contato@inviron.com.br



+55 11 3254-7660



Fisioterapia

Diversas
especialidades

Treinamento Funcional

Treinos
Personalizados

 2ff.com.br
 (11) 95982-0093

Sabe o que é melhor do que inovar seu negócio?

Inovar com as melhores tecnologias.

A tecnologia **DWDM** veio para tornar mais eficiente o uso de fibras ópticas, unindo em uma mesma fibra diversos sinais de luz e comprimentos de onda diferentes, cada um gerado por um laser distinto.

Hoje, uma de suas variações, o **DWDM** é uma das opções mais vantajosas para a transmissão de dados, provendo **alta capacidade de transmissão, menor consumo de energia elétrica; menor dissipação de calor** e outros diferenciais inovadores!

Com os equipamentos **DWDM do portfólio 2021 da Huawei** é possível dividir a fibra em mais de 48 canais. **Confira!**



E9612

Capacidade, inteligência e design simples. Para vencer ultralongas distâncias e conectar os backbones de empresas



E6608T

Design compacto. Para redes de médias a longas distâncias



DC908

Para a linha de interconexão de data center – DCI. Altíssimas capacidades, sem deixar de lado a simplicidade de configuração

Conecte seu negócio ao futuro com um dos maiores fornecedores da Huawei no Brasil.
Fale com nossos especialistas e surpreenda-se!

 **connectoway**
conecte-se com o futuro



CONNECTOWAY.COM.BR

0800.731800





GrupoBTM

SOLUÇÕES EM ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO

QUAL O TAMANHO DO SEU SONHO?

O GRUPOBTM CONSTRÓI PARA VOCÊ!

ARQUITETURA

ENGENHARIA

CONSTRUÇÃO CIVIL

DESIGN DE INTERIORES

URBANISMO E PAISAGISMO

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

ESCANEE O
QR CODE



☎ (11) 96431-7992 ☎ (11) 2925-0569

🌐 WWW.GPBTM.COM.BR

📍 EDIFÍCIO TARUMÃ - 10.º ANDAR - CJ 1007, 1008 E 1009



A Proativa RH atua há mais de 27 anos na **Atração & Seleção** de profissionais para as empresas que reconhecem o valor das pessoas como seu diferencial de sucesso.



- Executive/Middle
- Profissionais com Deficiência (PCDs)

Nossos Serviços

Atraímos e selecionamos para todo território nacional, diversos cargos nos diferentes níveis hierárquicos.

Estamos preparados para atender de forma H2H na construção e condução de processos de Atração e Seleção.

- Programas de Estagiários e de Trainees
- Programa de Menores Aprendizizes

- Especialistas
- Técnicos
- Administrativos
- Operacionais

- Contratação e Administração
- Mão de Obra Temporária (Lei 6.019/74)
- Mão de Obra de Terceiros.

Fale Conosco

Estamos prontos par atendê-lo:

Flávia Avancini

flavia.avancini@proativarh.com.br

Juliana Kogake

juliana.kogake@proativarh.com.br

(11) 3464 7100



www.proativarh.com.br



/rhproativa



/rhproativa



/rhproativa

4º andar - Conjunto 407

Jlresmalteria executiva



Manicure
& pedicure



Cabelo feminino
& masculino



SPA
dos pés

Pacotes CORPORATIVOS

10%OFF

Seja um parceiro nosso com **ZERO CUSTO** e ofereça condições especiais para seus colaboradores. (Para mais informações entre em contato conosco)



@Jlresmalteriaexecutiva



(11) 9.6421-6241 / (11) 9.7749-3874



Jlresmalteriaexecutiva

Av. das Nações Unidas, 14401 | Torre Tarumã | Cj 804 - 8º andar

Horário de funcionamento: de segunda à sexta-feira das 10h às 19h



Nunes e Vieira
advogados

Há 20 anos, nosso time **NV – NUNES e VIEIRA ADVOGADOS** conta com profissionais das mais diversas áreas do Direito, buscando constante aprimoramento em conhecimentos específicos do mundo corporativo, com viés em gestão jurídico-administrativa, prontos para resolver questões do mundo empresarial por meio de uma análise personalizada e estratégica.

ÁREAS DE ATUAÇÃO:

DIREITO
EMPRESARIAL

DIREITO DO
TRABALHADOR

M&A
MERGERS AND
ACQUISITIONS

PLANEJAMENTO
PATRIMONIAL E
SUCESSÓRIO

PROPRIEDADE
INTELLECTUAL

DIREITO PENAL
EMPRESARIAL

DIREITO
TRIBUTÁRIO

DIREITO CIVIL

CONTATO:

(11) 5522-1224 | (11) 9 1115-3766

contato@nevadvogados.com.br

Avenida das Nações Unidas, 14.401
Edifício Tarumã, Conjunto 3301/ 3306/ 3307

JÁ PENSOU O QUÃO PODEROSA É A COMBINAÇÃO ENTRE TECNOLOGIA, MARKETING E GESTÃO DE NEGÓCIOS?

SOLUÇÕES PERSONALIZADAS PARA O MOMENTO QUE
A SUA EMPRESA ENFRENTA



Database Marketing
Marketing Automation
E-mail Marketing / SMS
WhatsApp
ChatBot



Consolidação de Dados
Programa de Fidelidade
Business Intelligence
Reports & KPIs
Higienização de Dados



CRM
Réguas de Relacionamento
Ecommerce
SEO
Marketing Digital

CONHEÇA TODOS OS NOSSOS SERVIÇOS



Av. das Nações Unidas, 14.401
Cond. Parque da Cidade
Torre Tarumã - Conj. 606
(11) 3459-9550
contato@bmr-e.com.br
www.bmr-e.com.br



Como está seu planejamento para investir em Segurança da Informação e Privacidade de Dados em 2022?

Contar com um Programa de Segurança e Privacidade adequado ao seu negócio garante a prevenção de riscos digitais, reputação, competitividade no mercado, e credibilidade, sempre buscando redução de custos.

Não sabe por onde começar?

Conheça o Security Essencial 360°.



Essencial 306°





PRINCÍPIA ASSESSORIA
SUAS FINANÇAS, NOSSO TRABALHO



Atuamos no mercado auxiliando as empresas, quanto a sua constituição, administração, consultorias e quando necessário, no encerramento das mesmas. Possuímos uma equipe de **profissionais gabaritados nas áreas contábil, fiscal, trabalhista e de assessoria.**

As consultorias abrangem todas as áreas acima citadas. O planejamento tributário também faz parte de nosso currículo empresarial, analisamos a tributação que mais se adequa a sua empresa.

Trabalhamos para poder servi-lo sempre com qualidade.

Contamos com a parceria de diversos segmentos como: Serasa Experian, Omie, Segmáxima e ACM Lavanderia.

NOSSOS SERVIÇOS

Com uma equipe treinada, nossa empresa efetua assessoria e consultoria nas áreas: **Fiscal, Recursos Humanos, Contábil e Legalizações.**

Fornecendo todas as informações e suporte técnico aos departamentos já existentes na empresa, com visitas periódicas para verificações e acompanhamento, elaborando relatórios para a comunicação das divergências ou sugestões, além de fornecer respostas a consultas por telefone e pessoalmente.

Efetuamos também um diagnóstico sobre as atividades e as rotinas da empresa, em busca de uma melhor performance na utilização de artifícios legais para redução da carga tributária (Planejamento Tributário).

ASSUNTOS:

- Legalização Trabalhista;
- Legalização ICMS - IPI - ISS;
- Legalização do Imposto de Renda Pessoa Física e Jurídica;
- Procedimento e Normas Contábeis, Fiscais e Trabalhistas;
- Legalização Societária.

(11) 5555-9130 | (11) 99411-8882 | @principiaassessoria

www.principiaassessoria.com.br | contato@principiaassessoria.com.br

Avenida das Nações Unidas, 14401 - Ed. Tarumã Conj. 1004 Chácara Santo Antônio - SP

Transformação que vai além do digital

Conheça soluções em tecnologia para seus times, parceiros e clientes.



ECOSSISTEMAS DE INOVAÇÃO



Ambientes Colaborativos com o **Google Workspace**

Transforme processos tradicionais em experiências mais conectadas.



Ganhe mais produtividade com o **GCP**

Leve dados e processos locais para a nuvem com o Google Cloud Platform.



Mais Integração e Relacionamento, com o **Marketing Cloud**

Promova conexão e inteligência para incentivar conversas 1:1

Fale com um especialista e transforme o seu ambiente de trabalho



contato@gentrop.com



gentrop.com



ACRM

SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Advogados:

Antonio Carlos R Malufe

Tatiana Parisotto

Torre Tarumã - Conjunto 1105



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

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