



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Novembro.2020 - 10a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

NOVEMBRO AZUL VOCÊ ESTÁ SE CUIDANDO?

Intestino – Seu “segundo cérebro”

O que você pensa quando falam sobre intestino?

CONSENSO, CONSENSO MEU, ONDE
MESMO VOCÊ SE ESCONDEU?

O QUE SE ESPERA DO LÍDER?

E muito mais!

ANUNCIE AQUI!

Você sabia que a **Revista do Parque** é a solução ideal para divulgar sua empresa?

**ANUNCIE
GRATUITAMENTE
ATÉ O FINAL DO ANO!**

Promoção Exclusiva
para Condôminos da
Torre Tarumã

Arte não inclusa!

DIVULGAÇÃO DA REVISTA



E-mail & Intranet

Colaboradores das Empresas e do Parque da Cidade e Visitantes Cadastrados



Cartazes

Expostos em diversos setores do Empreendimento



Elemidia

Totens e Telas nos Elevadores



Diversos

Flyers / convites & Exemplares Impressos nas salas de reunião e áreas comuns



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

**Revista
do Parque**



- grupo -
IMPÉRIO

Contate-nos!



revistadoparque@imperiodeideias.com.br



(11) 95827-9176



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Novembro.2020 - 10a Edição

ÍNDICE

4 NOVEMBRO AZUL

10 GESTÃO DE RESÍDUOS

14 INTESTINO – SEU “SEGUNDO CÉREBRO”

22 O QUE SE ESPERA DO LÍDER?

29 CONSENSO, CONSENSO MEU, ONDE MESMO VOCÊ
SE ESCONDEU?

36 A ILHA QUE ENCANTA QUEM LÁ CHEGA – MADEIRA

NOVEMBRO AZUL



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Novembro Azul: no mês de conscientização sobre a saúde do homem, seja herói da sua saúde!

O movimento Novembro Azul teve início em 2003, na Austrália, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce das doenças que atingem a população masculina, com ênfase na prevenção do câncer de próstata. Diariamente, 42 homens morrem em decorrência do câncer de próstata e, aproximadamente, 3 milhões vivem com a doença. Conforme dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), foram diagnosticados 68.220 novos casos de câncer de próstata e cerca de 15 mil mortes/ano em decorrência da doença no Brasil, para cada ano do biênio 2018/2019. É o tipo de câncer mais frequente entre os homens brasileiros, depois do câncer de pele, ocorrendo geralmente em homens mais velhos - cerca de 6 em cada 10 casos são diagnosticados em pacientes com mais de 65 anos.



Próstata:

É uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas e se assemelha a uma castanha. Localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

Sintomas:

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os sintomas são:

- dor óssea;
- dores ao urinar;
- vontade de urinar com frequência;
- presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Fatores de risco:

- histórico familiar de câncer de próstata: pai, irmão e tio;
- raça: homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer;
- obesidade.

Prevenção e tratamento:

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e sobre o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico). Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal. Outros exames poderão ser solicitados se houver suspeita de câncer, como as biópsias, que retiram fragmentos da próstata para análise, guiadas pelo ultrassom transretal. A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, tais como: estado de saúde atual, estadiamento da doença e expectativa de vida. Em casos de tumores de baixa agressividade há a opção da vigilância ativa, na qual, periodicamente se faz um monitoramento da evolução da doença, intervindo se houver progressão. O exame de toque retal e de PSA, são os principais meios para detectar a doença precocemente, quando as chances de cura são maiores e os tratamentos, menos invasivos. Converse sempre com seu urologista sobre o tema, tirando dúvidas e quebrando preconceitos. A detecção e o tratamento precoces podem salvar vidas!

Data Tutor

**Adequação
efetiva e em
poucas semanas
à Lei Geral de
Proteção de
Dados.**



O Data Tutor é uma solução que integra Inteligência Jurídica, Processos e Metodologia aos princípios do Órgão regulador mediante à Lei Geral de Proteção de Dados.

Oferecido 100% como um serviço único, sua implantação é de acordo com o tamanho e a necessidade de cada empresa e é recomendado para todo tipo de negócio que tenha dados pessoais (PII) armazenados.

Realize a Gestão, o Diagnóstico, a Governança e a Monitoração Contínua da LGPD em poucos meses com o Data Tutor.



SOLUÇÕES PERSONALIZADAS PARA SUA EMPRESA



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

**ACESSE NOSSO SITE PELO QR CODE
ABAIXO E SAIBA MAIS!**



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



GESTÃO DE RESÍDUOS

VOCÊ SABIA?

Em 2012 apenas

1,6%
DOS RESÍDUOS

da cidade de SP foram desviados de aterros e recuperados!

(Fonte: Prefeitura de SP)

No Parque da Cidade, foi implantado um sistema de coleta e transporte de resíduos inovador e encaminha-se para a reciclagem a maior parte dos resíduos gerados no empreendimento

O Parque da Cidade é o primeiro empreendimento do mercado imobiliário brasileiro a utilizar o sistema ENVAC (tecnologia pioneira que permite a coleta automatizada de resíduos sólidos a vácuo). A adoção desse sistema, observado em grandes cidades como Londres, Estocolmo e Barcelona, traz como benefícios, além da de uma gestão mais limpa e eficiente, a redução da quantidade de rejeitos encaminhados para aterros e a redução de viagens de caminhões de lixo necessárias para atender o empreendimento.

NOSSAS METAS



OTIMIZAR A COLETA DE RESÍDUOS



FACILITAR A TRIAGEM E A RECICLAGEM DE RESÍDUOS



DIMINUIR OS CUSTOS OPERACIONAIS.

ESTRATÉGIAS

O Parque da Cidade tem um sistema de coleta pneumática para as frações de lixo comum, recicláveis (papel/papelão, plástico e metal) e orgânicos.

Após depositados nos pontos de coleta os resíduos são encaminhados por tubulação a uma central localizada no subsolo de um dos edifícios onde as diferentes frações de resíduos serão encaminhadas para os contêineres apropriados.

Quando os contêineres estiverem cheios serão levados ao pavimento térreo por um sistema de elevador e transportados por caminhões até o seu destino final.



DERMATOLOGIA
ENDOCRINOLOGIA
ACUPUNTURA

Dra. Thais Matsuda | Dr. Daniel Yoshizumi

☎ (11) 2892-8660

☎ (11) 99338-3520

Av. das Nações Unidas, 14401 - Cj 1709 / 1710
Parque da Cidade (Torre Tarumã)

Como podemos te ajudar?

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

MARKETING DESIGN COMUNICAÇÃO



www.imperiodeideias.com.br



(11) 95827-9176



@imperiodeideias



Império de Ideias



Clique nos botões acima para interagir!

DIA DO SÍNDICO

30 de Novembro

Responsável direto não só pela gestão administrativa, mas também pela humanização do local e representante legal do condomínio.

Parabéns a todos os profissionais!

São os votos de



PARQUE DA CIDADE





EUINVESTIMENTOS



INVISTA MAIS EM VOCÊ,
cuide melhor do seu patrimônio.

Conte com profissionais certificados,
independentes e **focados em você.**

MATRIZ - São Paulo

Avenida das Nações Unidas 14.401 - Parque da Cidade - Torre Tarumã, - cj. 1701

Tel: +55 (11) 2137.1717 | euinvisto.com.br



5 minutos
de leitura



Intestino – Seu “segundo cérebro”

por Marcella Rezende

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento!
@marcellasrezende



O que você pensa quando falam sobre intestino? Que ele produz somente as fezes? Você sabia que ele é considerado o seu “segundo cérebro”?

Quando falamos em intestino, só pensamos que ele tem somente 1 função, de eliminar substâncias que o nosso corpo não utiliza, formando assim o bolo fecal. Porém ele é muito mais importante do que isso! Ele influencia o emocional, os hormônios da fome e saciedade, sistema imune e também influencia o metabolismo do corpo.

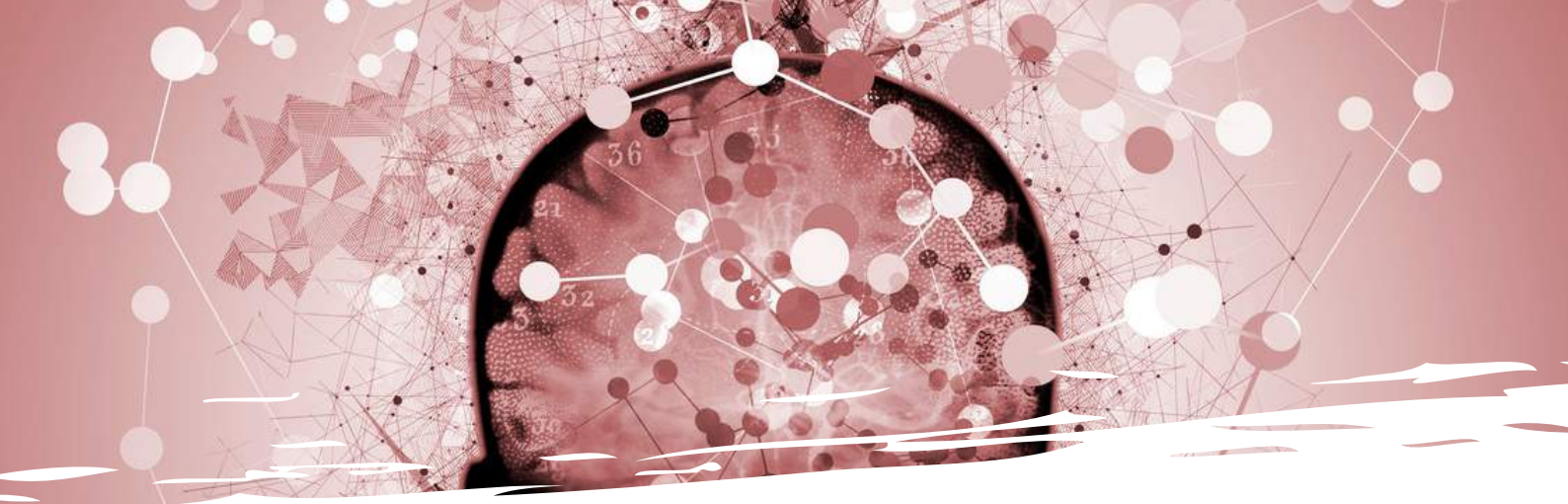
Intestino é o maior órgão endócrino, a começar pelo seu tamanho - possui em média 7 metros - porém está compactado dentro do ventre. Possui função endócrina, neurológica e imunológica.

Ele é considerado o nosso “**segundo cérebro**” com meio bilhão de neurônios e mais de 30 neurotransmissores que auxiliam na digestão, no comportamento alimentar, entre eles estão a dopamina (hormônio do prazer) e a serotonina (hormônio do bem-estar) presentes no organismo.

Os neurônios intestinais chamam a atenção pela sua farta produção de serotonina, em média, 90% da serotonina descarregada pelo corpo é fabricada no intestino. Esse neurotransmissor quando liberado no organismo representa importantes funções: nos leva a um estado de bem estar, atua na regulação do sono, humor e controla também a sensação de saciedade.

Um intestino que não funciona corretamente além de não nutrir o organismo, causa danos na queda da produção de serotonina. Portanto, este quadro, aliado a uma predisposição genética, é um ambiente favorável para desencadear doenças como depressão.





Além da serotonina e a dopamina, o intestino produz hormônios que possui diversas funções como:

- Realizam um esvaziamento gástrico lento
- Muitos são liberados de 10 a 30 minutos após o início da refeição, em particular por refeições ricas em gordura e proteína
- Promove saciedade, influenciando o apetite
- Regula a liberação de insulina
- Auxiliam no reconhecimento do sabor do alimento ingerido, causando saciedade por meio da sensação do paladar

Além de ser formado por bilhões de neurotransmissores, o intestino possui na sua composição milhares de bactérias que possui a função imunológica no nosso corpo, nos protegendo de infecções, auxilia na absorção de nutrientes e diminui inflamação do corpo.

O cérebro e o intestino se comunicam de forma dinâmica através de diferentes vias e eixos, e o equilíbrio também depende da composição da microbiota intestinal. Essa comunicação ocorre por meio do nervo vago, estrutura que passa pelo tórax e liga o sistema gastrointestinal ao sistema nervoso central. Essa comunicação sofre interferência direta da microbiota intestinal e o seu desequilíbrio pode afetar o estado emocional do indivíduo, com depressão, queda do humor, bipolaridade, dentre outras.

Por isso para obter um bom funcionamento do intestino, é importante equilibrar a microbiota intestinal e dessa forma facilitar a comunicação entre o cérebro e o intestino. O trato gastrintestinal formado por boca, esôfago, estômago e intestino é totalmente influenciado pelo meio externo principalmente por conta do que ingerimos.

Por isso é importante mudar alguns comportamentos, hábitos diários e consumir alimentos que favorecem a microbiota intestinal. Separei algumas dicas para você já colocar em prática e ter o seu segundo cérebro trabalhando a seu favor.

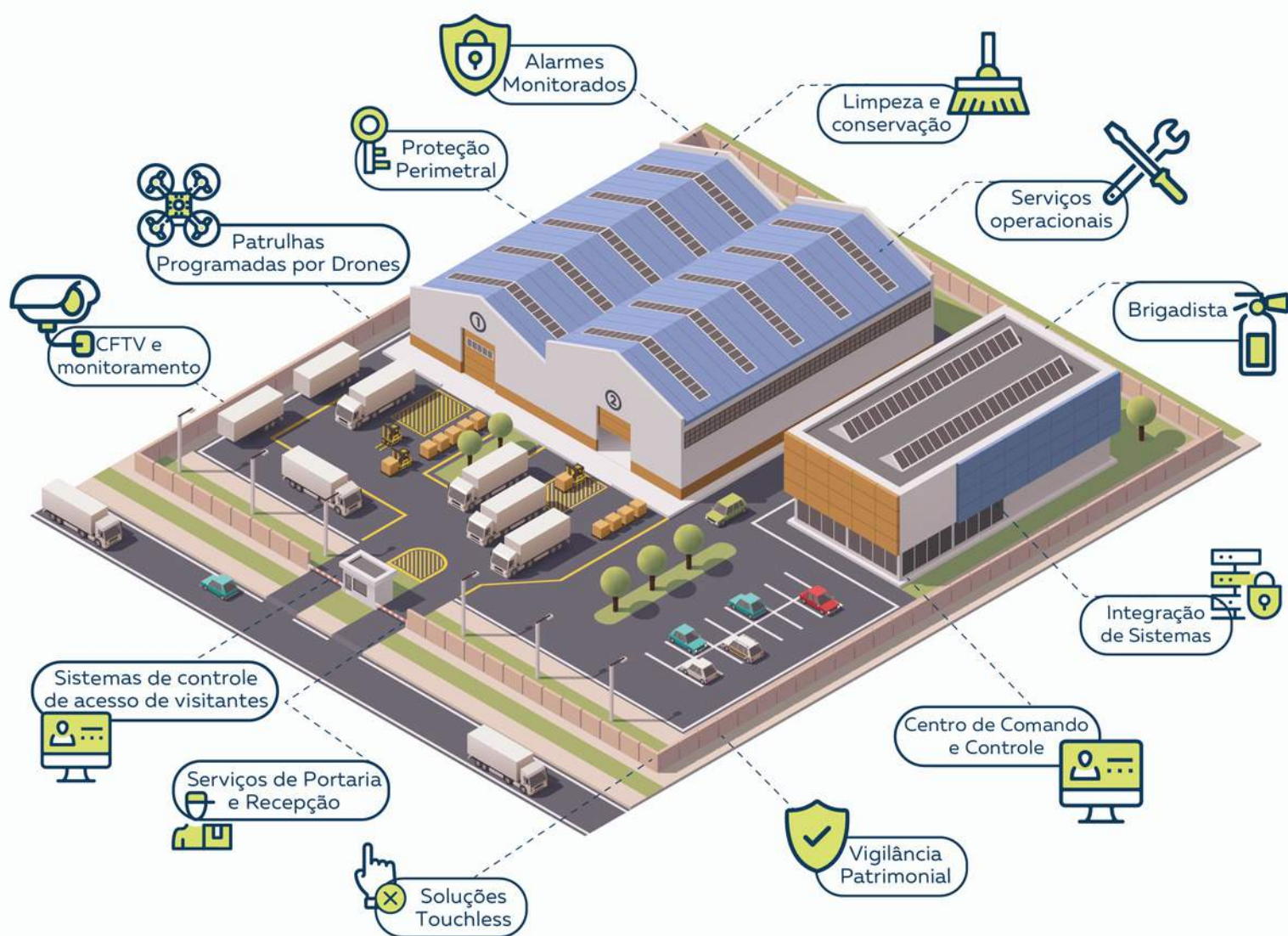
1. Coma devagar e mastigue bem os alimentos (lembre-se que os hormônios da saciedade demoram de 10-30 minutos para serem liberados)
2. Consuma alimentos ricos em: fibras solúveis e insolúveis – frutas, legumes, verduras e cereais integrais (arroz integral, aveia, farelo de aveia, milho).
3. Beba bastante água
4. Evite tomar líquido durante a refeição (isso prejudica a digestão e absorção dos nutrientes)
5. Diminua o consumo de alimentos industrializados, descasque mais e desembale menos

*Cuide de sua saúde intestinal e tenha uma
melhor qualidade de vida em todos os aspectos!*



Conecta Security

Serviços de Vigilância e Facilities com Tecnologias Inovadoras.



Saiba mais:  www.sousecurity.com.br

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

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

POWERED BY
inviro



HIGHTECH

O mais avançado e completo sistema de gestão de conteúdo digital do mercado.



HIGHPOWER

Sistemas capazes de suportar operações complexas de fluxos de dados.



HIGHTOUCH

Personalizamos a solução e nos envolvemos nos projetos da concepção à entrega.

+55 11 3254-7660

contato@inviro.com.br

www.inviro.com.br

MDOOH | TV Corporativa | Consultoria | Projetos especiais



Crimes empresariais são assuntos que devem ser tratados por uma equipe especialista e altamente capacitada.



Práctical Legal

Advocacia e Consultoria Jurídica Preventiva.

Defesa dos interesses da empresa, seus acionistas e administradores.



Fraudes

Prevenção e Punição de Fraudes Empresariais.

Identificação das maiores vulnerabilidades organizacionais, suporte jurídico-criminal às auditorias de fraude, recuperação dos prejuízos por meio do bloqueio de bens no Brasil e no exterior. Assistência ao Ministério Público e Órgãos Policiais na investigação e punição aos fraudadores.



Gestão de Crises

Gerenciamento de crises empresariais.

Assistência jurídica estratégica, desenvolvimento da defesa técnica, coordenação das investigações e suporte jurídico ao trabalho da assessoria de imprensa.



Compliance

Compliance e Consultoria em Direito Penal Empresarial.

Assessoria a organizações a obter conformidade de sua atividade com as leis, diretrizes, regulamentos internos e externos.

Atuação conjunta com Escritórios especialistas em outras áreas do Direito, buscando trazer legalidade às operações sob a ótica do direito penal empresarial.

Agilidade, experiência e comprometimento total na prevenção e solução de problemas. Inteligência e assessoria estratégica em matéria de risco.



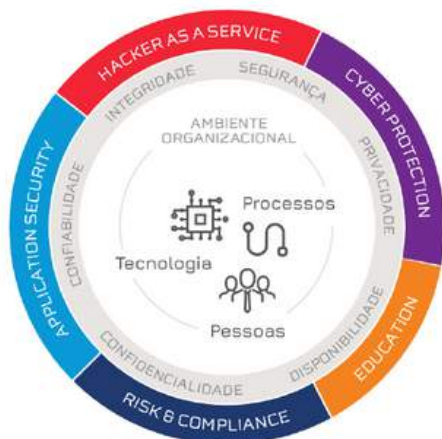
JALORETO
& ASSOCIADOS
OAB/SP 9950

www.jaloreto.com.br



Avenida das Nações Unidas, 14.401, 29o. Andar
cj. 2912 - Parque da Cidade - Edifício Tarumã
São Paulo - SP - 04794-000

f /Jaloreto **in** /jaloreto-e-associados
☎ Telefone: +55 11 3167-1477
✉ E-mail: contato@jaloreto.com.br



Por que adotar um programa de segurança da informação e privacidade?

Programas de Segurança permitem construir uma estratégia de segurança personalizada, que alavanque suas iniciativas com maior eficácia e rapidez, viabilizando a inovação com visibilidade dos riscos e maturidade.

A IBLISS oferece programas customizados e alinhados aos objetivos e regulamentações requeridas para o seu negócio.



RISK & COMPLIANCE

Programa que visa a evolução da maturidade em segurança e privacidade através de análise e implementação de procedimentos normativos (ISO, PCI, LGPD).

HACKER AS A SERVICE

Programa que apresenta a visão de risco tecnológico do seu ambiente organizacional através de testes pontuais aderentes ao seu negócio, tais como: Análise de Vulnerabilidade, Testes de Invasão e Engenharia social.



CYBER PROTECTION

Programa que possibilita a visão evolutiva das ameaças que possam impactar a continuidade do seu negócio, através de: Gestão das Vulnerabilidades, Gestão de Patch, Gestão de Hardening, Definição de Baseline e Detecção de Ameaças.

EDUCATION

Programa que sensibiliza e engaja pessoas sobre a importância da segurança da informação e privacidade no ambiente organizacional, através de dinâmicas que incluem: Pílula de Segurança, Palestras, Quiz e e-Learning, Disparo de Phishing e Oficinas.



APPLICATION SECURITY

Programa para a adoção de melhores práticas de segurança em todo o ciclo de desenvolvimento de aplicações reduzindo riscos para seu negócio.

NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR? CONHEÇA O SECURITY ESSENTIALS

Uma "fotografia" da atual maturidade em segurança da informação e privacidade da sua organização, com a identificação de gaps existentes na definição da estratégia, fornecendo visibilidade dos esforços e investimentos necessários para implantação de um programa de segurança da informação





A **TRANSMINAS** possui uma frota moderna e um atendimento diferenciado.

Somos uma empresa especializada em locação de ônibus, micro-ônibus, vans, mini-vans e carros executivos.

A nossa frota é composta por veículos com ar condicionado, TV, DVD, geladeira, toalete e seguro de passageiros.

Contato/Orçamentos:

✉ transminas@faccil.com.br

Telefones para contato

☎ (11) 2158 5865

📞 (11) 99552-0936

Endereço

Av. das Nações Unidas, 14.401 - Parque da Cidade
Torre Tarumã - Sala 2209



6 minutos
de leitura



O QUE SE ESPERA DO LÍDER?

por Valeria Sangiorgio

Consultoria em Desenvolvimento Organizacional
autogerenciamento.contato@gmail.com



Toda a movimentação que pudemos ver nesses últimos meses, evidenciaram de forma indiscutível a relevância que todo líder tem, não importando se é líder de onde, de quantos, líder para quê.

Vejo que a dimensão está no papel e não só nas responsabilidades objetivas do seu posto.

O líder de um departamento, de uma empresa, de uma nação tem igual papel, qual seja, o da condução, orientação de pessoas para o que se espera. Obviamente diferenciam-se na complexidade e habilidades demandadas do onde estão.



Liderar um departamento numa pequena empresa é de uma dimensão menor que liderar um país, mas dar o norte, apontar o caminho às pessoas está no mesmo quinhão da sua suprema responsabilidade.

Para ilustrar, temos o episódio da pandemia do Covid-19, onde vimos diferentes abordagens de diversos países e seus consequentes resultados. Ficou evidente a relação entre liderar e suas consequências, tanto numéricas, quanto de conforto ou desconfiança, clareza das orientações quanto de confusões e informações desencontradas, aumentando sobremaneira a insegurança frente à essa situação inusitada. Pudemos ver governantes assumindo a grandeza do desafio e outros minimizando a gravidade da situação. Como sempre, se queremos saber a qualidade de como lideramos, só olhar para os resultados. Os resultados dizem o que foi alcançando com o conjunto de decisões tomadas e eventuais omissões, postergações.

O liderar é sempre desafiador, há inúmeras variáveis, não só as econômicas. “Ler” a situação, observar de forma não passional comportamentos e informações, decidir o hoje e o amanhã, não perder a constância no propósito, conciliar conflitos, tudo junto e ao mesmo tempo. De fato, liderar não é para fracos. O mundo está mais complexo, a velocidade está maior, as expectativas também cresceram e a prontidão para atendê-las, parece, não acompanharam o mesmo ritmo.

Essa “leitura” da situação é o que faz líderes terem atitudes e comportamentos tão diferentes para o mesmo problema, como o da pandemia. Entendemos as circunstâncias segundo o nosso viés, que é a lente pela qual vemos.

Estar apegados às crenças, aos mitos, sem abertura para ouvir, nos fecha e limita a visão, nos levando a fazer escolhas equivocadas e por vezes, fatais. Nossa ruína começa quando nos encastelamos. À volta desse castelo tem arrogância, orgulho, vaidade, inveja e outros guardas. Muitas vezes precisamos ir ao fundo do poço para quebrar esse encanto. Mas quando estamos numa posição de liderança, ir ao fundo poço não é uma viagem solitária. Arrastamos muitos. Quanto maior a influência que temos no direcionamento, maior a responsabilidade com o coletivo, com outras pessoas.





E as pessoas colocam no líder suas expectativas de melhor sorte, independentemente se é líder de uma pequena seção ou se é líder de um país. As expectativas em serem atendidos nas suas necessidades e desejos sempre acompanham quem está nesse papel. Expectativa quer dizer o que se espera.

O que se espera do líder?

Tratando tais expectativas de forma mais genérica e não menos substancial, podemos afirmar que o esperado de líderes são discernimento, clareza de critérios, solução de problemas, coerência.

O líder pode exercer (e desenvolver) esses aspectos se obtiver a confiança dos liderados. Sem essa condição o processo do liderar fica aquém do desejado. O próprio líder perde a bússola, pois, lembrando, liderança é relacionamento. Não se lidera sozinho.

As crises de governos se dão quando a confiança é minada e daí, mais difícil obter o resultado prometido, que reforça a quebra da confiança. Nos dias atuais, não está demorando muito ver a fragilidade de promessas mal feitas, felizmente. E todos, independentemente, tem condições de avaliar pois as consequências de uma boa ou má liderança nos atinge diretamente e isso também está mais fácil de ser percebido.

Essas considerações veem para ressaltar a importância do papel do líder, que também guarda sabedoria, que salva vidas, que oferece caminhos de possibilidades, que nos ajudam a abrir portas para outros universos para além de sobreviver. Todo mundo tem líder e também temos espaços para liderar em várias etapas e em várias situações da vida. O líder não é cargo, é ser.

Estamos tão necessitados, enquanto sociedade, de oxigênio, e confiança é esse oxigênio desejado.

Não podemos mudar o outro, mas podemos refletir no líder que estamos sendo e no que líder que queremos ser, buscar estratégias para as próprias melhorias. O líder também guarda expectativas quanto à sua própria atuação.

Pergunto, você está satisfeito com sua atuação?



— INOVAÇÃO PRATICIDADE CONFORTO —



cadeira Olívia



FF&E_
BRAZIL

—
ffebrazil.com
—

UMA NOVA EXPERIÊNCIA DE COMPRAS PARA O MERCADO DE HOSPITALIDADE!



*Sorrir é sempre
o melhor look!*

**REALIZAMOS TODOS OS PROCEDIMENTOS PARA
MELHORAR A SUA SAÚDE BUCAL E O SEU SORRISO!**

-  Ortodontia
-  Limpeza
-  Restauração
-  Clareamento
-  Tratamento de Canal
-  Próteses
-  Cirurgias
-  Bruxismo
-  Implantes



Atendemos convênios - Consulte-nos!



Dra. Débora Cesta
Odontologia



@dra.deboracesta

 **(11) 96574-5577**

Av. das Nações Unidas, 14401
Cond. Parque da Cidade
Torre Tarumã - Sala 2806

Escolha um ERP que **evolua** com você

- Foco na gestão e melhor desempenho na operação
- Redução de perdas e erros
- Solução integrada e em tempo real
- Mais controle e segurança para alto volume de dados
- Flexibilidade e mobilidade
- Solução em nuvem



8 minutos
de leitura



CONSENSO, CONSENSO MEU, ONDE MESMO VOCÊ SE ESCONDEU?

por José Renato Siqueira Jr.

Escritor e Consultor de carreiras

jrenato@jrsiqueiraconsultores.com.br

Somar inteligências, recursos e ideias, racionalmente parece ser o caminho adequado para superar crises, momentos difíceis e os desafios que a vida, sem pedir licença ou perdão apresenta.

Porém, poucos anos de convivência com outros humanos são suficientes para percebermos que a busca de convergência e consenso na vida em sociedade não funciona exatamente assim.

Por quais motivos tão raramente encontro duas ou mais pessoas em consenso, firmando acordos satisfatórios que solucionem impasses de maneira harmônica, satisfazendo aos interesses de todos é quase utopia que busco um dia chegar próximo de tentar entender.

É aludido ao grande Fernando Pessoa um pequeno texto, aqui apresentado em versão livre, em que o poeta parece comungar dessa minha inquietação:

"Estava hoje andando pelas ruas quando encontrei um amigo que me contou, havia se zangado com outro amigo, nosso conhecido comum. Ele me relatou o ocorrido, colocou o fato, suas razões e eu lhe dei total razão. Assim que nos despedimos, quarterões à frente, por ironia encontrei justamente o amigo sobre quem falávamos há pouco. Ele também me contou a história, me disse suas razões e eu lhe dei total razão. Não que um contara uma história e outro outra. Ambos me contaram a mesma história e ambos tinham razão. Fiquei intrigado com esta dupla existência da verdade."

Ficção e Teatro. Fernando Pessoa. (Introdução, organização e notas de António Quadros.)
Mem Martins: Europa-América, 1986

Este texto me faz refletir que nada mais natural pessoas diferentes, diante da mesma situação ou cena terem visões, opiniões e julgamentos diferentes. Só que precisamos de CONSENSO.

Quando?

Sempre que estivermos diante de situações complexas cujos impactos sejam coletivos, a solução adequada apenas acontecerá de forma construída, a partir de uma visão comum que conjugue e alinhe o melhor de cada ideia e consiga o comprometimento de todos os envolvidos.

Consenso significa o encontro de um posicionamento convergente, fruto da equação:

Minha ideia + Sua ideia = Nossa ideia.



Agora, essa equação não é simplesmente matemática uma vez que o seu resultado poderá ser:

1. **A sobrevivência de somente uma das ideias (ou a minha ou a sua);**
2. **A somatória do melhor de cada ideia;**
3. **Uma terceira ideia, completamente distinta das duas iniciais, produzida a partir do debate, da discussão honesta e aberta que se permitirem empreender os implicados na questão.**

O segredo é que a CHAVE não está na escolha do resultado 1, 2 ou 3 acima apresentados, mas sim se a ideia decidida pelo grupo for REALMENTE ASSUMIDA por todos os envolvidos como sendo sua.

Mas, como conseguir algo tão difícil?

Para ajudar nesta reflexão, recorro a mais um sábio, o escritor Rubem Alves com seu delicioso texto onde ele nos mostra a nada sutil diferença existente entre jogar tênis e jogar frescobol, aqui também apresentado em versão livre.

Vamos a ele....

“Numa análise superficial, tênis e frescobol muito se assemelham.

Uma bolinha, duas raquetes, dois jogadores...

Porém, há grande diferença entre eles quando se observa o objetivo, o espírito de cada um dos jogos.

No tênis cada jogador busca sua vitória e esta vem a partir do erro do outro. Todos os esforços e competências são destinados a provocar esse erro, seja por meio de um ataque mais forte, de um saque com efeito, de um movimento inesperado que devolve a bolinha longe do alcance do outro jogador.

O propósito buscado é provocar a não devolução da bolinha.

Assim se ganha o ponto, os sets, as partidas e os campeonatos.

Já no frescobol o objetivo é outro.

Os jogadores jogam um com o outro e cada um dá o melhor do seu esforço para evitar que a bolinha caia. O adversário é a lei da gravidade, se podemos assim dizer.

Cada jogador capricha o quanto pode na devolução para fazê-la a mais perfeita, facilitando a continuidade do jogo pela permanência da bolinha o máximo possível no ar.

A vitória é da dupla que tenta levar ao limite sua capacidade de manter a bolinha indo e vindo, de um lado a outro, em crescente velocidade e força e no maior tempo que conseguirem.

É praxe o jogador que devolve mal uma bola, pedir desculpas por ter provocado a interrupção do jogo porque o outro jogador não conseguiu devolver a bola.

O fato de no tênis, o outro ser chamado adversário e no frescobol, parceiro, sintetiza a diferença vital entre eles.”

<https://www.escoladeempatia.com.br/single-post/2018/04/14/t%C3%AAAnis-x-frescobol-rubem-alves>



Reflexões e aprendizados como síntese

É claro que ambos os jogos são divertidos e capazes de gerar desenvolvimento individual.

Ter bons adversários (no tênis ou em qualquer esporte competitivo) é reconhecidamente uma estratégia de autodesenvolvimento interessante.

Jogar frescobol equivale contar com ajuda de outro para ambos melhorarem sua performance sem a preocupação de demonstrar superioridade de um sobre o outro, e isso é também bastante recompensador.

O desafio maior do consenso é escolher qual jogo, neste grupo, neste momento, estamos todos dispostos a jogar: Tênis ou frescobol?

Porque consenso é necessariamente um processo inclusivo capaz de desenvolver decisões que sejam as melhores para o grupo como um todo, por isso qualquer “jogo competitivo” o inviabiliza.

Porque sua busca concede, por princípio, possibilidade igual de acesso ao poder e porque desenvolve a cooperação e cria um sentido de responsabilidade individual para as ações decididas em grupo, qualquer posicionamento diferente - ao de se buscar o melhor para o todo - o dificulta.

Porque seu desafio exige um ambiente de respeito a todas as opiniões, que são ouvidas, compreendidas e consideradas importantes no processo de decisão, nos ensina (ou faz recordar) o quanto o respeito é uma base essencial para se construir (e usufruir) de uma convivência saudável em família, entre amigos e na sociedade onde vivemos.

Que as breves ideias aqui apresentadas sobre CONSENSO inspirem você a vê-lo, não como um conjunto de técnicas para boas conversas, mas, antes como uma escolha de posicionamento existencial em prol da paz e do entendimento maduro do valor das nossas diferenças.

Assim, talvez nossa sociedade tenha alguma chance de desenvolvimento consistente e equilibrado diante dos tantos desafios que nos assolam enquanto país, planeta e humanidade.



ESPAÇO FADUL



CONSULTÓRIO PSICOLOGIA



RENATA FADUL
CRP 06/129254



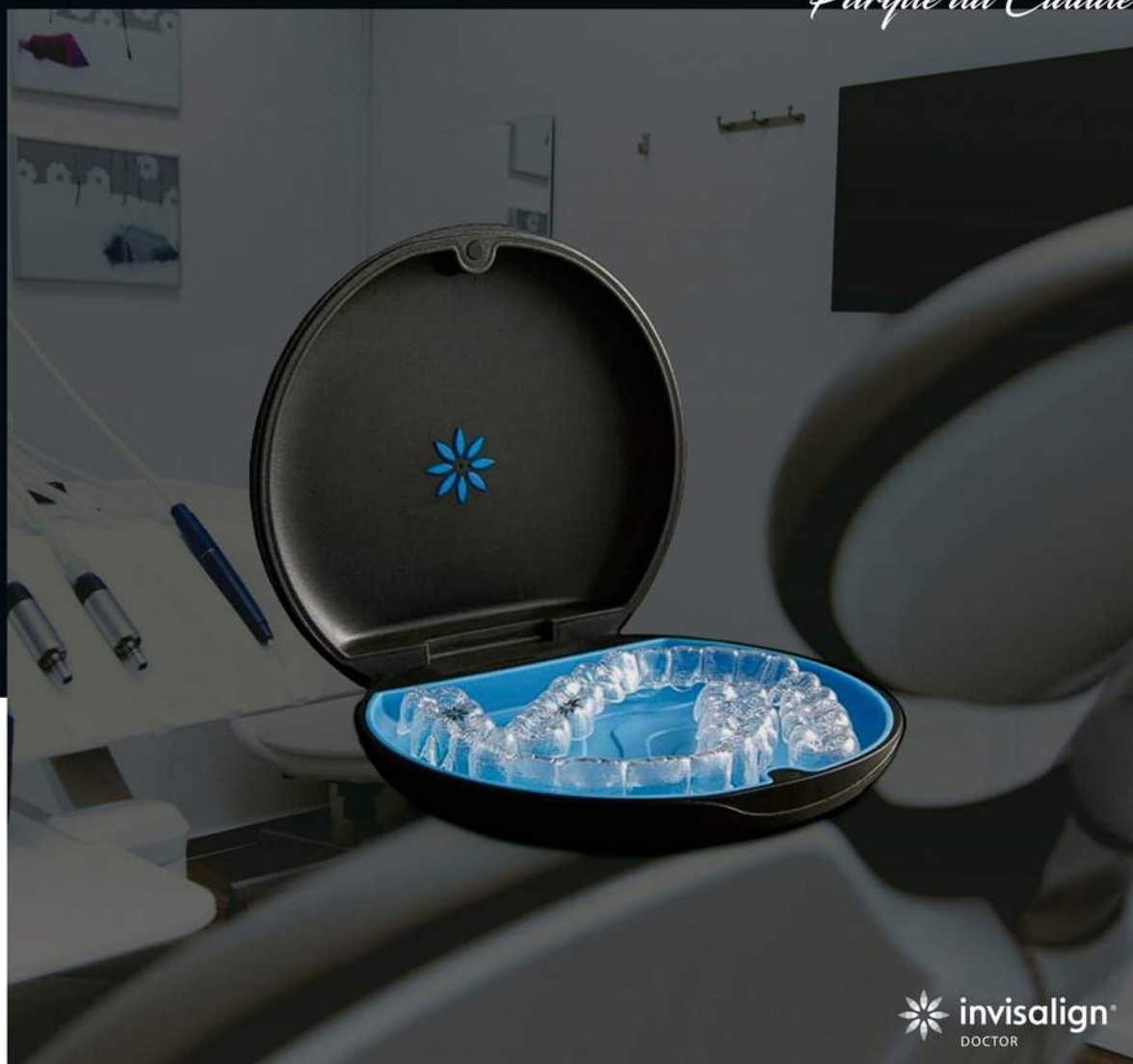
AV. DAS NAÇÕES UNIDAS, 14401
TORRE C TARUMÃ CJ. 1001
MORUMBI

CEL. 11 98444-8889

ATENDIMENTOS ON LINE E
PRESENCIAL

CLÍNICA A&T SAÚDE

Parque da Cidade




 **invisalign**
DOCTOR

MAIS QUE ODONTOLOGIA, OFERECEMOS TECNOLOGIA.

Ortodontia – Lentes de Porcelana
Harmonização Orofacial

┌
Veja o seu sorriso
Invisalign® em segundos. ┐



 @aetsaude | Telefones (11) 5585-0609 e (11) 98449-0506

Av. das Nações Unidas, 14.401 - Cj. 1802 - Torre Tarumã





5 minutos
de leitura



A ILHA QUE ENCANTA QUEM LÁ CHEGA - MADEIRA

por Tânia Trevisan

Especialista em viagens exclusivas para grupos, fundadora do Projeto Internacional Integral Woman e CEO da Trevisan Event Network

www.integralwoman.com.br

Portugal parece um país pequeno, isso se você olhar no mapa apenas a parte continental que está na Europa. Mas pertencente a esse país, temos o arquipélago dos Açores com nove ilhas e também o grupo da Madeira composto de sete ilhas e dois ilhéus.

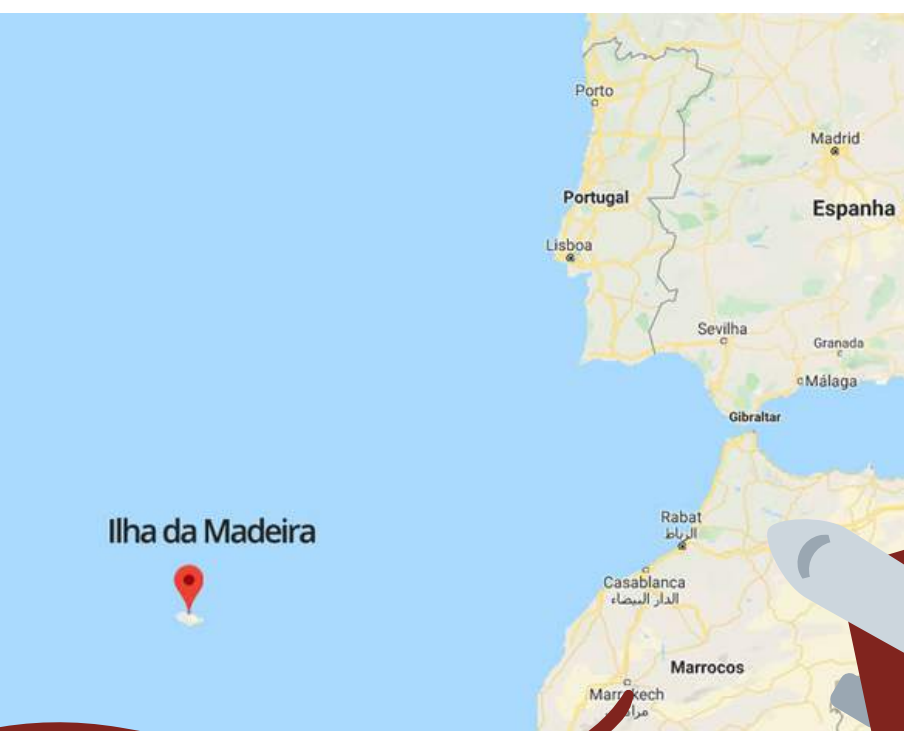
Nas minhas experiências de viagens pude conhecer algumas terras dos Açores, que em outro momento vou compartilhar boas dicas para esse destino, mas meu destaque será lhe apresentar a Ilha da Madeira!

Famosa pelo vinho da Madeira, pelas flores e frutas tropicais, como ainda pela espetacular queima de fogos de artifício no Ano Novo. Essa ilha, que foi descoberta em 1419, está localizada no Oceano Atlântico e com distância de 685 km da costa africana. Para se chegar lá geralmente recomendo ir até Lisboa e seguir com outro voo de cerca de 1h00.

A geografia da ilha da Madeira é muito montanhosa. Há profundos vales incrustados entre os picos mais altos e falésias na maior extensão da costa, são poucas áreas de praias como nós brasileiros conhecemos em nosso litoral. No entanto você encontrará as piscinas naturais entre rochedos que vão lhe cativar. Afinal você vai em busca de novas descobertas e então vou lhe contar com o que mais poderá se deliciar.

Na minha visita experimentei a famosa espetada, que se trata de um prato típico e composto com carne de vitela, bifes de atum e o excelente peixe espada - tudo isto em um espeto de galho de louro, o que proporciona um sabor especial.

Mas você também terá de provar outros pratos maravilhosos como a entrada de polvo em escabeche... (hummm dá água na boca só de recordar e relatar). E quer saber? Existem outras iguarias, como o caldo verde e o milho frito que lembra muito a polenta frita. E para acompanhar, que tal um vinho regional. Tudo de bom, não é?



Seguindo para conhecer essa ilha, fiquei encantada com a subida pelo teleférico que sai mesmo do centro de Funchal, a capital da Ilha. Nesse passeio pude avistar o porto com enorme navio de passageiros ali ancorado.



Estas pessoas subiram comigo para vislumbrar uma paisagem exuberante, seguir conhecendo a igreja de Nossa Senhora do Monte e um parque lindo chamado Jardim Tropical Monte Palace, onde você encontrará fontes, flores e exposições de pedras semipreciosas.



Você acha que nesta subida termina meu dia de aventura? Não mesmo, apenas começou!

A descida foi emocionante num tipo de transporte muito sui generis, o “carro de cesto”, que constitui uma experiência única para não perder. Equipamentos conduzidos e controlados por dois carreiros, trajados de branco e com chapéu de palha na cabeça que, com perícia, utilizam as próprias botas, com grossas solas de borracha, como frear na descida e curvas. Super emoção.

Para a chegada abaixo desta montanha eu sugiro se refrescar com uma Poncha, que vem a ser uma bebida produzida obrigatoriamente com o "Rum da Madeira", limões, laranjas, mel e açúcar. Muito refrescante!

Para esta experiência na Ilha da Madeira, que tal descansar num hotel projetado pelo grande arquiteto Oscar Niemeyer? Pois é, lá mesmo junto ao mar que você poderá apreciar um lindo pôr do sol na beira da piscina. Recomendo o Hotel Pestana Casino Park Hotel & Casino (cinco estrelas) ou como alternativa do outro lado da Ilha tem o Hotel Dom Pedro Madeira (quatro estrelas). Ambos contam com uma equipe muito simpática e acolhedora.

Querem conhecer mais pontos turísticos e o que fazer neste lugar?

Você poderá visitar adegas, cassinos, aproveitar a natureza por meio de trilhas e boas caminhadas, percorrer pontos com miradouro para apreciar de diferentes pontos da ilha a geografia e respirar o ar marítimo. Mas também se você gosta de explorar grutas, deve reservar um tempo para esta descoberta.

As Grutas de São Vicente são as primeiras estruturas vulcânicas a serem abertas ao público em Portugal, com acesso por meio de um percurso subterrâneo total de mais de 1000 m de comprimento. A altura das grutas varia entre os cinco e os seis metros.

No final do percurso os visitantes podem ainda passar pelo Centro do Vulcanismo, um pavilhão que permite assistir, de uma forma pedagógica e lúdica. Com espetáculos audiovisuais que recriam a evolução geológica das grutas, a erupção de um vulcão e ainda a simulação do nascimento do Arquipélago da Madeira. Vale a pena!

**CREIO QUE COM ESSAS SUGESTÕES DE EXPERIÊNCIAS
VOCÊ JÁ PODE PROGRAMAR AS SUAS PRÓXIMAS FÉRIAS
E A MINHA DICA É: QUE SEJA NO REVÉILLON.**





SÍNDICO PROFISSIONAL

A SOLUÇÃO CERTA PARA O
SEU CONDOMÍNIO!

POR QUE SOMOS **DIFERENTES?**

Porque sabemos lidar com as expectativas dos condôminos,
com as dos funcionários contratados e até mesmo de outros
fornecedores, encaminhando soluções sem conflitos!



**Assessoria
Jurídica**



**Comunicação
Integrada**



**Engenharia
Dedicada**





Distribuidor autorizado

 **serasa**
experian™

AR Gas One

Cj 3117 - Parque da Cidade
Torre Taruma


**Compre ou Renove
sem sair de casa.**
Só na Serasa Experian.



e-CNPJ

NF-e

 **serasa**
experian.

 **serasa**



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

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