



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Outubro.2021 - 20a Edição



Acesse no seu
dispositivo móvel!

VOCÊ SABE O QUE É OUTUBRO ROSA?

POR DRA. ELAINE PÁDUA

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



PARQUE DA CIDADE
- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

Outubro.2021 - 20a Edição

ÍNDICE

- 04** A LUTA NUNCA PODE PARAR
- 05** VOCÊ SABE O QUE É OUTUBRO ROSA?
- 09** CONHEÇA AS EMPRESAS DO PARQUE

ANUNCIE AQUI!

CONDIÇÕES ESPECIAIS!

DIVULGAÇÃO DA REVISTA



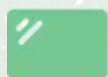
E-mail & Intranet

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 -

OUTUBRO *Rosa*

**A LUTA NUNCA
PODE PARAR!**

**Vamos juntas
prevenir e derrotar
o câncer de mama!**





3 minutos
de leitura



VOCÊ SABE O QUE É OUTUBRO ROSA?

por Dra. Elaine Pádua

Nutrição Gentil - Clínica ÚNICA

 @draelainepadua



Outubro Rosa é uma campanha anual realizada mundialmente em outubro, com a intenção de alertar a sociedade sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama. A mobilização visa também à disseminação de dados preventivos e ressalta a importância de olhar com atenção para a saúde, além de lutar por direitos como o atendimento médico e o suporte emocional, garantindo um tratamento de qualidade.

E já que estamos no mês que é um símbolo no combate ao câncer de mama que é a doença que mais mata a mulheres no mundo, vamos falar da nutrição saudável para que as mulheres fiquem mais atentas aos seus hábitos alimentares e rotinas de exames que pode salvar muitas delas por meio da informação, do diagnóstico e do tratamento precoces.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), alimentação e nutrição inadequadas pontificam como a segunda maior causa da doença no país. São responsáveis por até 20% da incidência em países em desenvolvimento, como o Brasil, e por aproximadamente 35% dos óbitos. Ingerir alimentos variados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, grãos - evitando alimentos ultraprocessados - pode levar à prevenção de 3 a 4 milhões de casos novos de câncer a cada ano no mundo.

No que se refere a alimentação e nutrição, já é conhecido que uma das formas mais eficazes de evitar a doença é a alimentação e a adoção de hábitos saudáveis. Desta forma, uma dieta balanceada rica em frutas, verduras, hortaliças variadas e cereais integrais é muito importante para a prevenção de várias doenças e cânceres devendo ser encorajada para toda população, considerando que alguns alimentos específicos se destacam por apresentarem propriedades nutricionais ditas funcionais, já comprovadas no meio científico e apontados na maioria dos estudos como alimentos protetores, que além de fornecerem nutrientes podem auxiliar na prevenção e tratamento.

Embora o Brasil possua uma quantidade muito variada de frutas e hortaliças, pesquisas do IBGE em 2011 já apontavam o consumo diário de frutas, legumes e verduras abaixo da recomendação feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e este cenário, segundo a Asbran – Associação Brasileira de Nutrição, não mudou. Apenas 24,1% dos brasileiros ingerem a quantidade de frutas e hortaliças recomendada que é de 400 gramas diários, em cinco ou mais dias da semana.

O consumo adequado de frutas, legumes e verduras é considerado um importante fator na redução da incidência de determinados tipos de cânceres por apresentar ação antioxidante, que contribui como proteção impedindo que os radicais livres lesionem as células e aumentem as chances do aparecimento de câncer.

Entre os compostos anticancerígenos, podemos citar os carotenóides que são uma classe de compostos bioativos disponíveis em uma grande variedade de vegetais e muitos são precursores de vitamina A. Além de outros compostos bioativos conhecidos como catequinas, antocianinas, isoflavonas, flavonóides, Fitoesteróis Glucosinolatos, Agentes fenólicos, vitaminas e minerais que também estão distribuídos amplamente entre os alimentos. O que reforça a orientação que ter uma alimentação balanceada e variada previne o câncer.



Neste contexto, destacaremos os carotenóides dos vegetais que possuem a coloração amarela, laranja e vermelha, o que auxilia na identificação dos alimentos fonte.

Em resumo, pode-se destacar alguns tópicos na mudança no estilo de vida e escolhas alimentares como ações preventivas:

- Consuma, diariamente, um mínimo de 5 porções de frutas e vegetais variados, preferencialmente os ricos em nutrientes que podem prevenir o câncer: os de cor amarelo-laranja e vermelho, frutas cítricas, folhosos de cor verde escuro e crucíferos (brócolis, couve-flor, repolho, rabanete, couve-de-bruxelas, couve-manteiga);
- Use alimentos naturais e integrais com o mínimo de processamento industrial; uma vez que os produtos processados e ultraprocessados são considerados alimentos promotores do câncer;
- Inclua no cardápio diário: leguminosas (soja, feijão, grão de bico, lentilhas e ervilhas), sementes e cereais integrais: trigo, cevada, aveia, linhaça, arroz integral, arroz selvagem;
- Faça refeições que tenham as carnes (magras) como guarnição e não como prato principal;
- Limite o consumo de gorduras, principalmente as de origem animal. Escolha óleos vegetais saudáveis – óleo de canola e azeite extra virgem; Classes específicas de gorduras podem ser modificadores importantes do risco de câncer de mama. Dietas ricas em ácidos graxos saturados (AGS – Origem animal) e ácidos graxos trans, alguns tipos de lipídios, têm sido associadas ao aumento do risco de câncer de mama tanto em modelos animais quanto em humanos. Por outro lado, os ácidos graxos poliinsaturados (AGPI) conhecidos como “Gorduras boas” apresentam diferentes efeitos sobre o desenvolvimento do câncer de mama. Existem duas classes principais: ácidos graxos ômega-6 e ácidos graxos ômega-3. Sendo que ácidos graxos ômega-6 (O ácido linoleico e o ácido araquidônico) mais comuns nas dietas ocidentais e têm sido associados com o aumento do risco de câncer de mama. De maneira oposta, os ácidos graxos ômega-3 apresentam efeitos anticancerígenos, sendo os seus principais representantes o ácido alfa-linolênico (ALA), ácido eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA). Estes últimos podem ser obtidos diretamente com a ingestão de frutos do mar e óleos de peixe;

- Reduza o consumo de salgados, curados, defumados e churrascos, a presença de substâncias como nitrito e nitrato estão envolvidas com maior promoção de câncer;
- Substitua o sal por temperos naturais, alho, cebola, gersal (sal com gergelim), ervas aromáticas e especiarias naturais, frescas ou secas (tomilho, manjerição, coentro, hortelã, erva-doce, cominho, pimentas, curry e outras);
- Controle e mantenha o seu peso corporal, sendo fisicamente ativo e através da prática de exercícios moderados durante, pelo menos, 30 minutos por 5 vezes por semana. Estudos apontam a obesidade como um grande fator de risco para o desenvolvimento de vários tipos de câncer, entre eles o de mama.

No entanto, não é só a alimentação que contribui para a melhora da qualidade de vida. Além da alimentação balanceada, é importante aliar a prática orientada de exercícios físicos, abolir o hábito do cigarro e reduzir o peso. Sendo assim, a associação de cuidados nutricionais e a avaliação médica de rotina preventiva podem atuar de forma muito positiva na prevenção e identificação precoces do câncer.





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!



Ecosistema produtivo e rentável de antecipação de recebíveis.

Muito mais do que simplesmente uma plataforma.



Ambiente

Promova um ambiente competitivo e saudável para seus fornecedores.



Recebíveis

Antecipação de recebíveis é um importante aliado sucesso.



Cadeia De Valor

Seus fornecedores felizes e reconhecidamente incorporados à cadeia de valor da sua empresa.



Mais Prazo

Alongamento do prazo de pagamento, sem prejuízo para seu fornecedor.



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



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

gentrop

Google Cloud
Partner

salesforce
marketing cloud
partner



contato@gentrop.com



gentrop.com

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

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



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

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°





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



ACRM

SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Advogados:

Antonio Carlos R Malufe

Tatiana Parisotto

Torre Tarumã - Conjunto 1105

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

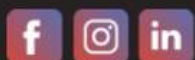


DC908

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!

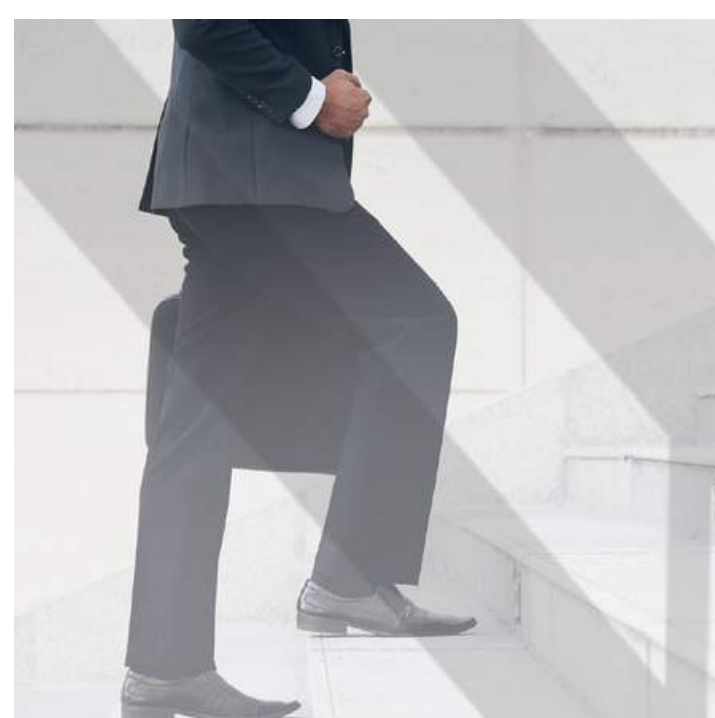
 **connectoway**
conecte-se com o futuro



CONNECTOWAY.COM.BR

0800.731800





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.

CONTATO: (11) 5522-1224 | (11) 9 1115-3766
contato@nevadvogados.com.br

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

Áreas de atuação:

DIREITO EMPRESARIAL

A assessoria jurídica de uma empresa buscará principalmente a análise das questões tributárias, operações societárias

– Mergers and Acquisitions processos falimentares e de recuperação judicial.

M&A MERGERS AND ACQUISITIONS

Negociação em operações societárias na compra e venda de empresas;

Fusão, incorporação e cisão;

Atos preparatórios de compra

– Contrato, due diligence e valuation.

DIREITO TRIBUTÁRIO

Planejamento tributário da empresa;

Contencioso em questões tributárias;

Defesas administrativas;

Elaboração de pareceres tributários.

PLANEJAMENTO PATRIMONIAL E SUCESSÓRIO

Proteção patrimonial dos sócios;

Holding, doação e testamento com foco no planejamento tributário;

Composição patrimonial e sucessória dos sócios e familiares.

DIREITO DO TRABALHADOR

Orientação técnica em todos os aspectos da relação de emprego e trabalho;

Negociação Sindical;

Elaboração de pareceres em todo âmbito do Direito do trabalho;

Patrocínio em defesa de Reclamatória trabalhista.

DIREITO CIVIL

Elaboração e análise de contratos;

Elaboração de pareceres, notificações e mediação em conflitos.

Atuação no âmbito judicial no polo ativo ou passivo.

PROPRIEDADE INTELLECTUAL

Registro e proteção de nome empresarial, marca, patente, desenho industrial, entre outros;

Atuação em processos administrativos no âmbito do INPI, CONAR e ANVISA.

DIREITO PENAL EMPRESARIAL

Atuação voltada a crimes ocorridos no ambiente empresarial, relacionados à:

Ordem tributária e previdenciária;

Crime falimentar, Relação de consumo, entre outros.



Fisioterapia

Diversas
especialidades

Treinamento Funcional

Treinos
Personalizados

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



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



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

Revista do Parque

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