



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Setembro.2021 - 19a Edição



Acesse no seu  
dispositivo móvel!

## IL CAFFÈ SOSPESO

### UMA INSPIRAÇÃO PARA LIDERANÇAS RESPONSÁVEIS PELO CLIMA ORGANIZACIONAL

DIA DA ÁRVORE

QUERO EMAGRECER,  
FAÇO TREINO CARDIOVASCULAR  
OU MUSCULAÇÃO?

VITAMINA D



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

Setembro.2021 - 19a Edição

# ÍNDICE

## 04 DIA DA ÁRVORE

## 06 QUERO EMAGRECER, FAÇO TREINO CARDIOVASCULAR OU MUSCULAÇÃO?

## 10 VITAMINA D

## 13 IL CAFFÈ SOSPESO - UMA INSPIRAÇÃO PARA LIDERANÇAS RESPONSÁVEIS PELO CLIMA ORGANIZACIONAL

# ANUNCIE AQUI!

## CONDICÕES ESPECIAIS!

### DIVULGAÇÃO DA REVISTA



#### E-mail & Intranet

Colaboradores das Empresas e do Parque, visitantes e mailings exclusivos



#### Cartazes

Expostos em diversos locais



#### Elemidia

Totens e Telas nos Elevadores



PARQUE DA CIDADE  
- TORRE TARUMÃ -



**Revista  
do Parque**

**Fale com a gente!**



revistadoparque@imperiodeideias.com.br

(11) 95827-9176



grup -  
**IMPÉRIO**



# DIA DA ÁRVORE

O Dia da Árvore é comemorado no dia 21 de Setembro no Brasil, e também a Festa Anual das Árvores. A data foi criada para conscientizar as pessoas, principalmente as crianças, sobre a importância das árvores para o meio ambiente e melhoria da qualidade de vida e desenvolver uma cultura de preservação ambiental com o combate à exploração ilegal das árvores presentes nas florestas e nas cidades.

O Dia da Árvore também é uma oportunidade para o desenvolvimento de projetos de plantio de mudas de árvore para aumentar a arborização, principalmente nos grandes centros urbanos.

Os benefícios de uma política de preservação de árvores são incontáveis. Nas grandes cidades, melhoram a qualidade do ar, pois diminuem a poluição, aumentam a umidade do ar e reduzem a temperatura. As áreas florestadas têm menos erosão do solo e servem de moradia para diversas espécies de pássaros. E também as árvores frutíferas fornecem alimentos para os seres humanos e diversas espécies animais.

Sem contar a beleza exuberante que as árvores proporcionam!

Como comemorar este dia (que poderá ser qualquer dia):

- Plantar ou pintar uma árvore;
- Sair para conhecer ou visitar algum Jardim Botânico;
- Ajudar instituições que promovam a preservação da natureza;
- Revitalizar algum jardim que não esteja bem cuidado

## Como as árvores produzem oxigênio?

Com a energia solar e a clorofila, uma substância que dá a cor verde das folhas, ela realiza um processo chamado fotossíntese. Nesse processo, a plantinha transforma o dióxido de carbono e a água em glicose, que é o alimento das plantas, e oxigênio, que é o ar que a gente respira.



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -



4 minutos  
de leitura



# QUERO EMAGRECER, FAÇO TREINO CARDIOVASCULAR OU MUSCULAÇÃO?

por **Murillo Oliveira de Souza**

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

 @murichampz

 @b23trainer



Você decide iniciar um programa de emagrecimento, compra um novo tênis, procura uma nutricionista, fecha o plano na academia... Chegando à academia se depara com a seguinte dúvida:

**- E agora? Fico na esteira ou vou para a musculação?**

**Essa é uma dúvida que muitas pessoas ainda possuem quando iniciam um programa voltado ao emagrecimento.**

**Quer entender então qual é o melhor para o emagrecimento?  
LEIA O TEXTO A SEGUIR!**

Primeiramente vamos falar sobre o treino resistido (Musculação) em relação ao emagrecimento:

Quando realizamos um treino resistido (musculação), nós geramos diversas lesões em nosso tecido muscular, e para que essas lesões sejam recuperadas, nosso corpo gasta uma energia a mais durante o dia, fazendo com que nosso metabolismo de repouso aumente, devido à reconstrução e a manutenção desse novo tecido formado.

Isso é essencial para que nosso corpo evolua, pois quando reconstruímos o músculo, aumentamos o seu tamanho, sua capacidade e seu desempenho... E sabe o porquê disso ser importante?

Com músculos mais ativos e melhores/maiores, nosso corpo realizara treinos melhores e mais intensos, e, além disso, nosso corpo terá que gastar muito mais energia para que esse novo tecido seja mantido.

Quer ver um exemplo?

Imagine que você mora em uma casa simples com duas pessoas e que seu gasto mensal seja de apenas R\$ 1,500.

Agora você mora em um sobrado com seis pessoas... Seu gasto será maior em relação ao exemplo anterior né?

Imagine isso com seu corpo!

Além disso, diversas reações fisiológicas acabam sendo potencializadas com o inicio de um treino de musculação:

- Atividades de Enzimas que “quebram os adipócitos” (células de gordura);
- Capacidade maior de armazenar açúcar no músculo.

Mas professor, eu fiz musculação e meu peso não diminuiu? E agora?  
Sabe o porquê que isso acontece?



## Imagine só:

Você pesa 70 Kg  
30 kg é Gordura  
30 kg são Tecidos Musculares  
10 kg são Órgãos e Ossos  
TOTAL = 70 kg

## Você inicia um programa de Musculação e a composição se torna:

20 kg de Gordura  
35 kg são Tecidos Musculares  
15 kg são de Órgãos e Ossos  
TOTAL = 70 KG

ENTENDEU? Seu peso será o mesmo, já a COMPOSIÇÃO SERÁ DIFERENTE!

## INTERESSANTE PROFESSOR, E O CARDIOVASCULAR? COMO FUNCIONA?

Quando realizamos um treino cardiovascular, em uma intensidade correta e bem planejada, fazemos com que nosso sistema circulatório, cardíaco e oxidativo sejam ativados.

Com a realização de um bom treino cardiovascular, focamos em melhorar nosso VO<sub>2</sub>, que nada mais é que a capacidade em que nosso corpo recebe o O<sub>2</sub> usa em nosso corpo e o elimina como CO<sub>2</sub>.

Ou seja, um bom VO<sub>2</sub> representa um bom sistema cardiovascular, um bom transporte de O<sub>2</sub> pelo corpo e uma ótima utilização pelos nossos tecidos. Em meio a isso temos a famosa MITOCONDRIA!

A mitocôndria é uma organela, responsável pela respiração celular, e o mais importante... Ela é ESSENCIAL no processo da OXIDAÇÃO DA GORDURA CORPORAL.

E quanto melhor for seu sistema respiratório/mitocôndrias, mais potente será o processo de oxidação de gordura pelo seu corpo!





Treinos em intensidades adequadas e treinos intervalados de alta intensidade demonstram melhorar o aumento da biogênese mitocondrial, ou seja, o aumento do número de mitocôndrias!

## **CONCLUSÃO**

Tanto treino resistido quanto treino cardiovascular terá suas funções em relação ao processo de emagrecimento.

Não fique bitolado em chegar à academia e fazer 2 HORAS de esteira, porque você vai suar mais e cansar mais... Treinos cardiovasculares fora da intensidade correta, não trarão resultados eficientes e sólidos para quem busca o emagrecimento.

E também não fique paranoico, só porque você ganhou um “pesinho” na balança só porque começou a fazer musculação.

Foque na mudança da composição corporal, e não no peso da balança!

## **MAS CUIDADO!**

Realizar ambos os treinos de forma aleatória, sem seguir uma ordem específica, sem seguir um protocolo bem definido e um bom plano alimentar, só farão com que o seu corpo “SE ESTRESSE” em excesso, fazendo com que o processo de emagrecimento seja nulo, podendo até acarretar na perda de massa muscular.

Procure profissionais qualificados para que uma boa estratégia de treino seja elaborada.



3 minutos  
de leitura



# VITAMINA D

por **Marcella Rezende**

Nutricionista Clínica & Coaching de Emagrecimento

[@marcellasrezende](https://www.instagram.com/marcellasrezende)

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

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

(11) 94736-3165



Antigamente quando falávamos sobre vitamina D, sempre só vinha na nossa mente a grande importância que ela tinha nos nossos ossos. Nos últimos anos, muitos estudos foram realizados trazendo diversas evidências que a vitamina D possui outras funções que tem grande importância no nosso organismo.

As vitaminas são substâncias consideradas essenciais para o nosso corpo. Ou seja, que o nosso organismo não é capaz de produzir, sendo obtida somente a partir dos alimentos. Entretanto, ao contrário das outras vitaminas, a vitamina D pode ser produzida pelo organismo, por meio de uma reação fotossintética quando ocorre a exposição da pele à luz solar.

A vitamina D é necessária para diversos processos do organismo e, por isso, é importante que a sua concentração no sangue esteja em níveis adequados. As principais funções da vitamina D são:

1. **Fortalecimento de ossos e dentes**, pois aumenta a absorção de cálcio e fósforo no intestino e facilita a entrada desses minerais nos ossos, que são essenciais para a sua formação;
2. **Prevenção da diabetes**, porque atua na manutenção da saúde do pâncreas, que é órgão responsável pela produção de insulina, o hormônio que regula os níveis de glicose no sangue;
3. **Melhora do sistema imune**, prevenindo infecções bacterianas e virais
4. Redução da inflamação do organismo, porque diminui a produção de substâncias inflamatórias e ajuda no combate à doenças autoimunes, como psoríase, artrite reumatoide e lúpus, sendo necessário nesses casos o uso de suplementação de acordo com a orientação médica;
5. **Prevenção de doenças** como esclerose múltipla e alguns tipos de câncer, como de mama, próstata, colorretal e reinal, já que participa no controle da morte celular e diminui a formação e proliferação de células malignas;
6. **Melhora da saúde cardiovascular**, pois atua diminuindo a pressão arterial e o risco de hipertensão e outras doenças cardiovasculares;
7. **Fortalecimento muscular**, promove o desenvolvimento do músculo melhorando a força muscular.

A vitamina D é lipossolúvel, ou seja, para ser absorvida no intestino, precisa da presença de gorduras, quando adquirida por meio de alimentos. Porém, estima-se que em humanos 80 a 90% da vitamina D seja adquirida pela síntese cutânea, através da exposição da pele a luz solar, mas quando utilizamos protetor solar com fatores de proteção > de 30 podemos inibir essa produção. Por isso, o ideal é tomarmos sol sem filtro solar por pelo menos 20 minutos por dia, preferencialmente no início da manhã e no final da tarde.

O restante da vitamina D é adquirido pelo consumo de alimentos que contenham esta vitamina, entre eles estão: óleos de salmão, atum e sardinha, gema de ovo, fígado, leite, iogurte e queijos.

Grande parte da população possui deficiência de vitamina D por conta da baixa exposição solar, as pessoas trabalham em lugares fechados e muitos não procuram fazer atividades ao ar livre. E atualmente até mesmo as crianças estão apresentando deficiência de vitamina D pois permanecem mais dentro de casa.

Os sintomas e sinais de deficiência de vitamina D no organismo são diminuição da quantidade de cálcio e fósforo no sangue, dor e fraqueza muscular, enfraquecimento dos ossos, osteoporose nos idoso, raquitismo nas crianças e osteomalácia nos adultos.

Conforme determinado pelo departamento de Metabolismo Ósseo e Mineral da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia os níveis de vitamina D ideais são:

- Maior do que 20 ng/mL é o desejável para população geral saudável
- Entre 30 e 60 ng/mL é o recomendado para grupos de risco como idosos, gestantes, pacientes com doenças ósseas como osteoporose, osteopenia e doenças autoimunes.
- Entre 10 e 20 ng/mL é considerado baixo, com risco de ocorrer perda de massa óssea, além do risco de osteoporose e fraturas;
- Menor do que 10 ng/mL muito baixa e com risco de evoluir com defeito na formação óssea.

Em níveis adequados, a pessoa terá todos os benefícios descritos acima. Porém, níveis acima de 100 ng/mL são considerados elevados com risco de ocorrer o enfraquecimento dos ossos e a elevação dos níveis de cálcio na corrente sanguínea, o que pode levar ao desenvolvimento de pedras nos rins e arritmia cardíaca.

Os principais sintomas do excesso de vitamina D são falta de apetite, náuseas, vômitos, aumento da frequência urinária, fraqueza, hipertensão arterial, sede, coceira na pele e nervosismo. No entanto, o excesso de vitamina D só ocorre devido ao uso exagerado de suplementos dessa vitamina.

Como vimos a vitamina D é considerada muito importante para o nosso corpo, a sua falta traz um desequilíbrio para todo o nosso corpo. Mas é importante lembrar que é necessário ter uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis para que a vitamina D seja melhor aproveitada pelo organismo.

Como sempre o nosso corpo e a natureza sempre se conectam, estar em contato com a natureza através dos alimentos, água e sol traz toda a energia e equilíbrio que o nosso corpo necessita. Procure estar sempre em contato com a natureza, ela é o nosso centro de equilíbrio.



# IL CAFFÈ SOSPESO

## UMA INSPIRAÇÃO PARA LIDERANÇAS RESPONSÁVEIS PELO CLIMA ORGANIZACIONAL

**por José Renato Siqueira Jr.**

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

**e Luiz Antonio Concistre**

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

De origem muito distante ressuscitou em Nápoles a tradição do “sospeso” (caffè sospeso no dialeto napolitano). Você entra na cafeteria toma seu café, paga e deixa pago mais um para outra pessoa. O barista é quem decide para quem servir o café pago, ou em uma versão mais atual cartões ou “tickets” de caixa são colocados para que as pessoas peguem e possam tomar seu café.

A tradição revivida se espalhou pelo mundo: Bulgária, Irlanda, Espanha, Rússia, Canadá, Argentina e ... Brasil. E a prática expandiu suas fronteiras fazendo nascer variantes como pizza sospesa na própria Itália, na Argentina “una empanada pendiente”, e nas famosas livrarias Fetrinelli, espalhadas por toda a Itália, hoje também se pode encontrar “i libri sospesi” (os livros suspensos).

Nas manhãs frias, ainda madrugada, alguns bares e cafés abrem suas portas para que desafortunados moradores de rua, um número cada vez mais dramático em nossas cidades, possam tomar um café quente, comer uma pizza ou uma empanada.

**Nestes lugares, não é preciso saber quem deixou! Tampouco necessário saber quem recebeu!**

Caridade? Não.

O gesto ultrapassa a mera gentileza de um humano a outro. Seu nome mais adequado talvez seja **solidariedade** - Atitude e Responsabilidade (que deveriam ser naturais) a todo aquele que se reconhece humano e, por essa condição, parte ativa da sociedade onde vive.

### **Mas, em que essa história tem relação com “clima organizacional”?**

Há algum tempo muitas empresas realizam pesquisas denominadas “de clima”. Para quem, eventualmente desconheça ou nunca tenha participado de uma, nela os trabalhadores são convidados a expressarem sua percepção (em geral de forma anônima) a respeito de aspectos considerados fundamentais, para que os objetivos e resultados sejam alcançados da melhor forma possível: atitudes e comportamentos dos líderes e de colegas, relacionamentos entre as áreas, condições de trabalho, entre outros.

Existem empresas que embarcam nessa “onda” apenas para não parecerem desatualizadas. Uma evidência se você está em uma delas é conferir o que acontece após uma ou várias pesquisas realizadas.

Parece incrível, mas sim, há empresas que nada fazem com os resultados ou desconsideram os dados que não conferem com a percepção dos “donos da bola” (os líderes).

E vida que segue, deixando claro que pouco importam, a perda de tempo e de dinheiro, uma eficaz estratégia de deixar pior o que já era, provavelmente péssimo – a confiança na seriedade dos gestores e o grau de engajamento das pessoas com a organização e seus projetos.

Embora talvez, infelizmente raros, há os que pesquisam e acompanham a qualidade do “clima” no sagrado espaço físico e psicossocial onde pessoas produzem os bens e serviços definidos na missão organizacional, porque reconhecem o tamanho do impacto do clima nos resultados.

Também porque numa pesquisa de clima se consegue aferir em que medida estão de fato presentes na **cultura (em poucas palavras, como as coisas acontecem por aqui?)** os valores e princípios declarados aos quatro ventos, nas mídias internas e públicas da empresa.

Caros leitores, a conversa e as reflexões que a seguir apresentamos, aconteceram após termos assistido ao documentário “Caffè sospeso” (disponível na Netflix) interessante para quem aprecia este gênero e, eventualmente instigante a quem tiver curiosidade a respeito de quais estímulos nos fizeram pensar e produzir o presente texto.

***Zé, você já pensou o que aconteceria se nas pesquisas de clima organizacional, cada um de nós fosse levado a refletir somente sobre quantos “caffès sospesos” pagamos durante o ano?***

***Luiz, você está dizendo o seguinte: A tal pesquisa de clima ser substituída só por esta única reflexão pessoal, um balanço individual de minha própria atitude e seus impactos no clima onde trabalho?***

***Isso! E sabe as reações que antevejo?***

- Impossível tabular e mostrar os cálculos desse absurdo, diria o estatístico mais fundamentalista.
- Aqueles agarrados aos mitos e ritos das corporações certamente irão morrer de rir de ideia tão absurda, ou talvez até combatam a prática, uma vez que acreditam que a competição, a faca nos dentes, o ego meritocrático são os verdadeiros motores da eficiência.
- E os profetas dos livros de auto-ajuda empresarial, aqueles com títulos religiosos ou inspiradores tais como “O CEO e Lagartixa”, ou “O que são Barreiras para Quem Sabe Saltar?” O que diriam?

Um dos primeiros efeitos de colocar-se como métrica apenas o “espírito” do café suspenso como balizador da qualidade do clima, acreditamos, seria a suspensão das coletâneas de frases motivacionais espalhadas em banners ou pintadas nas paredes coloridas dos andares e a contratação de palestras de técnicos de futebol ou de vôlei para compartilhar suas vitórias olímpicas.



A busca por resultados imediatos ressuscitou práticas de gestão que vem, gradativa e duramente afetando o ambiente e o clima organizacional, por extensão óbvia, também a saúde das pessoas.

São crescentes as estatísticas de **burnout\*** e depressão identificados atualmente nas organizações. A pressão e a pressa ressuscitaram o capataz abafando o líder, as ordens no lugar da participação, a aceitação passiva em detrimento do pensamento crítico, interessado e engajado.

Mais do que uma pesquisa de clima, essas constatações são dados estatísticos mais amplos que acendem um sério sinal de alerta. E atenção, bem antes da pandemia!

Outro estudo, este encomendado pela Microsoft, e realizado pela empresa de análises Harris, em 2020, constatou que, entre 6 mil pessoas entrevistadas em 8 países, os brasileiros foram os que mais relataram fadiga e exaustão durante a pandemia: **44% dos respondentes declararam que são atingidos pelo problema.**

Já se reconhece que ambientes organizacionais “insalubres”, afetam as relações interpessoais, o comprometimento e engajamento dos profissionais e, consequentemente os resultados e o afã de obtê-los a qualquer custo pode, literalmente configurar-se “um verdadeiro tiro no pé”.

Resgatar ambientes de trabalho saudáveis, não apenas para as pessoas, mas também para os resultados e eficiência é primordial!

Precisa desenhar?

### Como reverter este quadro?

Precisamos voltar ao personagem, “caffè sospeso”.

### Como ele se apresentaria dentro de uma empresa?

- ✓ Um estagiário enxugar a pia do banheiro após usá-la para que o próximo usuário a encontrasse limpa seria um bom exemplo?
- ✓ Um CEO recolher do chão do corredor um lápis e colocá-lo na mesa de onde provavelmente tenha caído é outro?
- ✓ Ou ainda, uma pessoa da limpeza desligar um computador que, inadvertidamente foi deixado ligado por alguém? Eis mais um?

*\*Pesquisa levada a cabo instituto Kantar Inclusion Index com 118 mil trabalhadores, em 14 países inclusive o Brasil apresentou como resultado uma incidência que varia entre 40% a 60 % dos trabalhadores avaliados entre 2005 e 2015, de acordo com o trabalho publicado na Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, de 2015.*

O professor **Yanis Varoufakis\***, expõe tais questões a partir de uma experiência pessoal.

Ele relata que tempos atrás, na Universidade, muitas vezes trabalhando até tarde era advertido pelos funcionários da limpeza de que deveria ir para casa e ficar com os filhos e a esposa.

As pessoas o conheciam e ele conhecia as pessoas.

Se tratavam pelo nome e todos sabiam um pouco da vida de cada um.

Mas, em nome da eficiência e dos custos, a Universidade terceirizou tais serviços e agora, cada dia vem uma equipe diferente.

As brincadeiras e advertências amigas do final do expediente, foram substituídas por meros acenos de cabeça, quando muito.

Ele percebeu também, que os funcionários e professores da Universidade, tornaram-se mais descuidados, desleixados, passando a deixar papéis caídos no chão, e na copa, o copo d'água tombado. Certamente, "alguém" virá recolher, limpar, arrumar e, afinal, não sou pago pra isso!

Estamos perdendo as pessoas? Até quando?

*Zé, você acredita que aconteceria o quê se, ao invés das dezenas de perguntas das pesquisas de clima, houvesse apenas uma!*

***"Quantos caffès sospesos você pagou aqui este ano?"***

Medir o clima é fundamental porque um ótimo clima é mais de meio caminho andado para acontecerem os resultados excepcionais que todos queremos.

Mas, conseguir que todos percebam, em poucas palavras (talvez nesta única pergunta) com que ações e comportamentos cada um de nós contribuí para esse resultado - uma lição de sabedoria!

Até a próxima.

\*Economista grego, ex-ministro das Finanças, professor em diversas universidades pelo mundo e autor de livros como "O Minotauro global - A verdadeira origem da crise financeira e o futuro da economia"



PARQUE DA CIDADE

- TORRE TARUMÃ -

# Revista do Parque

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