CORPORATE NEWS 89

SET – OUT 2023

VIDAS TRANSFORMADAS

MENORES DE COMUNIDADES DE EXTREMA POBREZA DO RECIFE GANHAM AJUDA, EDUCAÇÃO E FUTURO COM O TRABALHO DO ESPAÇO DA CRIANÇA

E MAIS: CÂNCER DE MAMA EM ALERTA // RIO AVE ANUNCIA SÉTIMA TORRE NO CORPORATE // SUSTENTABILIDADE NO EMPRESARIAL ALFRED NOBEL // NOVA CASA DE INVESTIMENTOS IMOBILIÁRIOS

RIO AVE CORPORATE CENTER

Rio Ave

rioavecorporate.com.br

EDITORIAL

No mês das crianças, nossa matéria de capa traz um especial sobre uma instituição com mais de 30 anos, que ajuda e educa menores e suas famílias. O Espaço da Criança foi responsável por escrever diferentes histórias e abrir novas perspectivas de vida e de futuro para jovens.

Outubro também significa prevenção do câncer de mama. Além de lembrar os cuidados e exames preventivos, vamos falar sobre o que fazer se a doença volta.

Daremos sequência à série de torres do Corporate com o Alfred Nobel e traremos uma grande novidade: o anúncio da sétima torre.

Boa leitura!

TREINAMENTOS EM DIA

Durante os meses de setembro e outubro, o Rio Ave Corporate Center promove mais uma bateria de treinamentos teóricos e práticos de combate a princípios de incêndio e primeiros socorros. Participam colaboradores do complexo.

PARCEIROS

S.O.S. Bombas
Rua do Pombal, 39, Santo Amaro | Recife-PE
(81) 3421-1771
www.enbatista.com.br

Extra Prestação de Serviços
Estrada do Arraial, 4460, Casa Amarela, Recife–PE
(81) 3446-1630
www.extraservicos.com.br

Projeto, instalação e manutenção de sistemas elétricos
Rua Pinto Júnior, nº 210, Prado, Recife, PE, CEP: 50.830-060 (81) 3301-1633
nelson@engeconsulting.com.br
www.engeconsulting.com.br

4° AÇÃO SOLIDÁRIA CASA VOVÓ BIBIA

Nos dias 02 e 06 de outubro, abriremos as portas para a 4° Ação Solidária à Casa de Apoio ao Idoso e à família Vovó Bibia. Serão expostos e comercializados diversos produtos elaborados pelos idosos artesãos da casa e voluntários, com o objetivo de arrecadar fundos para a instituição. Estarão disponíveis calçados, artigos diversos em couro, tricô, artes plásticas, roupas, bijuterias, bolsas, queijos, puro mel de abelha e geleias orgânicas.

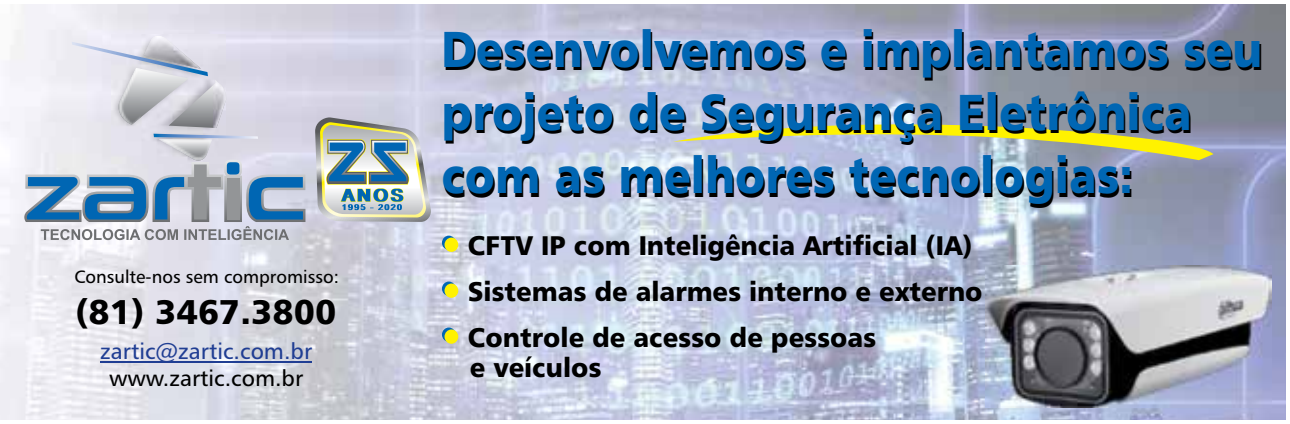
Será das 8h às 18h, no auditório da Torre Isaac Newton, no térreo. Contamos com a sua presença!

@casavovobibia

EXPEDIENTE

Informativo do Rio Ave Corporate Center
Edição 89// Setembro - Outubro 2023

Conteúdo, Diagramação e Comercialização: Multi Comunicação
Redação: Pedro Paulo Catonho , Alice Macedo e Teresa Maciel
Edição e revisão: Teresa Maciel
Arte e diagramação: Manu Duarte
81 3222.5906 | 99490.2566
www.multicomunicacao.com



ESPAÇO DA CRIANÇA REPRESENTA UMA NOVA PERSPECTIVA DE FUTURO

Toda criança tem direito à vida, saúde, alimentação, esporte, lazer, profissionalização, educação, cultura, dignidade, respeito e à convivência familiar e comunitária, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente. Mas, o que seria da realidade de Daniela, 14, e Sônia, 18, se um dia não tivessem se deparado com alguém que quisesse ajudá-las? Não é difícil imaginar. Desde 1991, o Espaço da Criança tem sido um agente transformador de vidas das comunidades dos Coelhos, Coque, Roque 1 e 2. Conheça na nossa matéria especial do mês das crianças.

Quando tinha 4 anos, Daniela Karla de Souza Lins, hoje com 14, começou a frequentar o Espaço da Criança-ARH. A garota morava com a mãe e dois irmãos em uma palafita e chegou a passar fome. Dani, como é carinhosamente conhecida, ia ao local durante um turno e lá tinha alimento, educação e proteção.

Ela faz parte da "segunda geração" da família na instituição, já que sua mãe foi assídua dos 4 anos até a idade adulta e hoje é funcionária do Espaço. "Graças a essa instituição, hoje a minha mãe consegue dar um conforto melhor para nossa família. Não tenho como agradecer em todos aspectos o que Deus vem fazendo em minha vida. Hoje trabalho, estudo, tenho um objetivo e agradeço por tudo que o Senhor fez e faz por mim e pela minha família", relata.

Mesma ajuda teve Sônia Kelly, de 18 anos. Moradora do Bairro dos Coelhos, a jovem fez parte da instituição na infância, dos 8 aos 12. Além de fazer amigos e ter vivido uma "ótima experiência", como contou, a ONG auxiliou também no seu futuro profissional.
"Lá tive a oportunidade de fazer o curso 'Portas Pro Futuro', oferecido pelo próprio Espaço da Criança. Aprendi muito e isso me ajudou a conseguir meu primeiro emprego. Hoje em dia, estou fazendo o Jovem Aprendiz no Banco do Nordeste e sou muito grata a essa instituição que me deu uma grande oportunidade na vida", relatou.

CAPACITAÇÃO PARA JOVENS

Assim como a Sônia, 31 jovens foram inseridos em programas de jovens aprendizes após terem passado pelo "Portas Pro Futuro". O projeto de aprendizagem foi desenvolvido para capacitar adolescentes de origens desfavorecidas, a partir dos 12 anos, com habilidades para construírem seu futuro profissional.

As empresas parceiras que investem no programa estão aptas a moldar o conteúdo das aulas para melhor atender as necessidades de seus negócios. Dessa forma, os aprendizes estarão prontos para iniciar suas carreiras, contribuindo dentro dessas empresas desde o primeiro dia.

"O SONHO ERA DE DEUS"

Abigail Mesquita, idealizadora do Espaço da Criança - ARH

Fundada com o nome "Associação para a Restauração do Homem", em 6 de setembro de 1991, a ONG se transformou ao longo dos anos. A idealizadora foi Abigail Mesquita, mãe da atual presidente, Núbia. O espaço foi criado para dar atenção a crianças, jovens e famílias em situação de extrema pobreza do Recife, por meio do acolhimento no espaço, educação, acompanhamento psicológico, capacitação e ajuda com alimentos.

"Quando vim de Brasília, em 1992, para acompanhar a minha mãe que estava em estado crítico de saúde, tive uma conversa séria com ela. Ela insistia em realizar este sonho, a despeito das suas limitações. Lembro-me bem das palavras que me disse: "Se eu morrer e a ARH fechar, então o sonho era meu. Mas, se eu morrer e ela continuar, o sonho era de Deus". Então ratificamos estas palavras: é um sonho de Deus! Nesta longa trajetória de mais de três décadas, temos acreditado nesse sonho e investido não apenas nosso tempo, mas nossos recursos e nossas vidas por um futuro melhor para essas crianças e suas famílias"

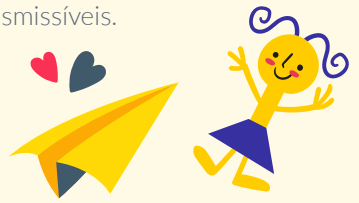
Núbia Mesquita,
atual presidente do Espaço da Criança - A.R.H.

Núbia Mesquita, atual presidente da instituição, com Sônia Kelly

No início, Abigail sustentou o espaço com sua própria renda, sem patrocínio. Hoje, com 32 anos, o Espaço da Criança-ARH atende 60 crianças e adolescentes carentes de 4 a 7 e de 12 a 18 anos das comunidades dos Coelhos, Roque 1 e 2, Coque e entorno. Elas se dividem em grupos, indo à instituição de segunda a quinta, das 12h30 às 16h30. No espaço, os alunos recebem duas refeições diárias e têm aulas de leitura, arte, recreação, iniciação à informática e ética cristã.

ORIENTAÇÃO ÀS FAMÍLIAS

Para garantir uma maior efetividade em suas ações de recuperação e formação, a organização trabalha não somente com as crianças, mas também com suas famílias. Com ajuda de parceiros públicos e privados, faz distribuição de roupas, cestas básicas e outros artigos. Outra parte do apoio é encaminhar moradores dos bairros a serviços públicos de saúde, dar orientação legal, conscientizar as mulheres sobre os direitos de seus filhos, além de promover palestras sobre drogas e doenças sexualmente transmissíveis.



EQUIPE E ESTRUTURA

A equipe da ONG é composta por uma psicopedagoga, três professoras de nível superior, uma instrutora de informática, uma psicóloga e duas assistentes sociais. As profissionais contam com um laboratório de informática, quadra coberta e refeitório, que também é utilizado como sala multifuncional.

"O trabalho realizado pelo Espaço da Criança-ARH foca, principalmente, no fortalecimento de vínculos afetivos e familiares, bem como sociais e comunitários, com prioridade aos contextos que apresentam riscos ao desenvolvimento global da criança, promovendo não apenas o protagonismo familiar responsável, mas também a segurança alimentar e a prevenção das dificuldades escolares, cognitivas e de socialização das crianças", acrescentou Núbia.

QUATRO FORMAS DE AJUDAR

O interessado em contribuir pode escolher entre: **fazer doações, adotar um projeto, como voluntário ou organizando algum evento.**

As doações podem ser feitas com roupas, alimentos ou dinheiro. Já o apadrinhamento é para empresas, que podem apoiar os projetos executados pelo Espaço da Criança-ARH nas áreas de educação, cidadania, higiene, profissionalização e geração de renda.

Há também a possibilidade da empresa, igreja ou grupos de amigos serem voluntariados na instituição. Por fim, o local recebe interessados em promover uma festa para levar alegrias aos pequenos em datas especiais ou aniversários. Quem circula pelas torres do Rio Ave Corporate Center já deve ter visto as campanhas de doações para o Espaço da Criança. Há 13 anos, a Rio Ave apoia essa bela causa. **Escolha como e ajude você também!**

@criancaarh
espacodacrianca.org.br
3231-1402 | 99133-9901

LICENCIAMENTO AMBIENTAL NA REGULARIZAÇÃO IMOBILIÁRIA: CONCILIANDO SUSTENTABILIDADE E LEGALIDADE

Por Carla Taveira Advogada - OAB/PE nº 47.885, com expertise em mercado imobiliário e gestão ambiental
@carlataveira_mercadoimob

A busca por empreendimentos sustentáveis e legalmente sólidos tornou o licenciamento ambiental um componente indispensável na regularização de propriedades.

A regularização de imóveis, muitas vezes, envolve a legalização de construções e empreendimentos que podem ter sido realizados sem uma análise prévia dos impactos ambientais. O licenciamento ambiental entra nesse cenário como um instrumento que avalia os possíveis efeitos negativos dessas intervenções sobre o meio ambiente e estabelece condições para minimizar ou mitigar esses impactos. Isso não apenas evita danos ambientais significativos, mas também garante a segurança e a qualidade das áreas urbanas.

A obtenção das diferentes licenças ao longo das etapas do licenciamento (prévia, de instalação e de operação) assegura que o empreendimento cumpre requisitos específicos de acordo com sua natureza e porte. A partir disso, a regularização imobiliária passa a ser conduzida de maneira transparente e legal, reduzindo riscos de embargos, multas e litígios futuros. Isso é especialmente relevante para o mercado imobiliário, onde a conformidade com as leis é crucial para manter a confiança dos investidores e compradores.

Podemos considerar que as principais dificuldades no licenciamento ambiental, para profissionais do mercado imobiliário, via de regra, são: i) a burocracia e complexidade processual; ii) os prazos extensos; iii) a necessidade de estudos técnicos específicos; iv) os custos financeiros adicionais; v) as mudanças na legislação.

Como um dos principais insights para otimizar o processo de licenciamento ambiental, podemos destacar a opção de contratação de consultorias especializadas em licenciamento ambiental, que, sem dúvida, podem ser um diferencial significativo. Essas consultorias possuem o conhecimento específico para lidar com os trâmites burocráticos, a elaboração de estudos técnicos e a comunicação com os órgãos regulatórios.

Em Recife, o licenciamento ambiental dos empreendimentos imobiliários é de competência da Secretaria de Meio Ambiente e Sustentabilidade.

www.taveira.imb.br/blog

RIO AVE EXPANDE CORPORATE CENTER

Com o gradual retorno às atividades presenciais e o consequente aumento da demanda por espaços corporativos, a construtora Rio Ave reforça sua expertise no universo empresarial e aposta na construção da sétima torre do complexo Rio Ave Corporate Center, na Ilha do Leite, que iniciou sua implantação em 1999, já conta com seis torres - Albert Einstein, Thomas Edison, Grahan Bell, Isaac Newton, Alfred Nobel e Charles Darwin - e é consolidado como maior complexo empresarial do Nordeste.

Todas as torres receberam nomes de grandes cientistas como forma da Rio Ave mostrar seu respeito e valorização pela ciência. A sétima torre é especial porque homenageia uma mulher cientista, Marie Curie, física e química polonesa, responsável pela descoberta dos elementos químicos Rádio e Polônio e pioneira nas pesquisas sobre radioatividade. Ela foi a primeira mulher a ganhar o Prêmio Nobel por duas vezes, o de Física em 1903 e o de Química em 1911, além de ter sido a primeira professora mulher na Universidade de Sorbonne, na França. Consolidado na região, o complexo, que possui 67.418,05 m² de área privativa, dispõe de estrutura completa, com duas praças de alimentação abertas ao público, bancos, estações de carregamento para veículos elétricos, 45 elevadores inteligentes, internet banda larga, seis auditórios, dois helipontos, 2.100 vagas de estacionamento, segurança 24h e monitoramento por circuito fechado de TV.

O diretor de Mercado da incorporadora, Márcio Fernandez, acredita na oportunidade do momento: "Hoje vemos com otimismo esse retorno aos escritórios e isso influencia diretamente na venda de lajes corporativas, que permitem flexibilização do seu uso, com a instalação de um ou mais negócios, ampliando as possibilidades de locação e retorno mais rápido do investidor/proprietário", comenta.

LEGADO PARA A CIDADE

Implantado em 2017 no teto do edifício garagem do Empresarial Charles Darwin, em uma área de 2.876m², o projeto, desenvolvido com algumas parcerias para estudos científicos, uma delas a Universidade Federal Rural de Pernambuco, registrou uma diminuição em torno de 5% na temperatura ambiente, influenciando diretamente na redução da conta de energia das unidades do empreendimento. Além disso, conta com um sistema de irrigação e aproveitamento da água da chuva, com capacidade para armazenar 75 mil litros de água e, ainda, retira da região do entorno, 11 toneladas de CO2 por ano.

Sol Pires

SOL IMÓVEIS SOLUTIONS INAUGURA EM DEZEMBRO

Empresa vai funcionar no empresarial Graham Bell, no Rio Ave Corporate Center, e deve operar como casa de investimentos imobiliários de alto padrão e luxo

A busca por espaços empresariais voltou a aquecer este ano e só cresce a partir da necessidade de reestruturação física de escritórios e empresas, que retornam a buscar pelos encontros presenciais e integração das equipes, isoladas presencialmente com a pandemia da Covid-19. Essa nova realidade, ou melhor, com a volta à normalidade, a empresária Sol Pires, que atua no segmento de investimentos imobiliários e locação há 30 anos e é líder em aumento de patrimônio e rentabilidade, investe nesta retomada e inaugura a Sol Imóveis Solutions, no próximo mês de dezembro, no térreo do Empresarial Graham Bell (loja 02), no conceituado Rio Ave Corporate Center, na Ilha do Leite.

A empresária explica que após a pandemia muitas empresas perceberam que, embora o trabalho remoto seja eficiente em muitos aspectos, alguns negócios e transações ainda funcionam melhor em um ambiente presencial. "Nesse sentido, nossa empresa já nasce como marco nesse panorama e vai operar como uma casa de investimentos imobiliários de alto padrão e luxo para suprir a necessidade dos clientes que desejam não apenas visualizar os imóveis virtualmente, mas também ir no stand e se sentar à mesa com corretores experientes para negociar pessoalmente", comenta Sol.

Além disso, Sol Pires e sua equipe estão comprometidas em oferecer um serviço com padrão de excelência, altamente personalizado e orientado para corresponder às expectativas de cada cliente. A imobiliária, além dos diversos mercados, vai ter como foco as locações das salas comerciais do Complexo Empresarial, gerando assim uma agilidade nos atendimentos aos clientes interessados nessas salas. "Nosso objetivo é prestar uma consultoria especializada para clientes interessados em diversificar seus investimentos neste setor, que é amplamente conhecido por seu potencial de valorização a médio e longo prazo, e também auxiliar aqueles que buscam opções para locação", detalha.

Segundo a empresária, a valorização dos imóveis corporativos é uma realidade respaldada por benefícios tangíveis. "Empresas que ocupam esses espaços desfrutam de economias substanciais em áreas como segurança e gestão de funcionários, por exemplo", destaca.

Escolhido como localização estratégica para a Sol Imóveis Solutions, o Rio Ave Corporate Center oferece uma infraestrutura completa com ambiente de negócios próspero que combina tecnologia de ponta com a comodidade de reuniões presenciais em um espaço sofisticado e profissional.

ESTRUTURA E SUSTENTABILIDADE NO ALFRED NOBEL

Entregue há 12 anos, quinta torre da Rio Ave na Ilha do Leite tem projeto arquitetônico inovador, conforto e heliponto

Na sequência da série das torres do Rio Ave Corporate Center, na Ilha do Leite, chegamos à quinta, Alfred Nobel, finalizada em 2011. A unidade homenageia o inventor da dinamite e da gelatina explosiva. Mas o sueco ficou famoso ao criar o mais importante prêmio do mundo, concedido anualmente a personalidades que contribuíram para a paz e para o progresso de diversos ramos do saber.

O projeto arquitetônico de Jerônimo da Cunha Lima é o mesmo da Torre Isaac Newton, que divide com o Nobel o jardim no térreo e o estacionamento em seis andares para mais de 600 carros. Possui 73 unidades distribuídas em salas e lojas, em seus 24 pavimentos (térreo mais 23 tipo), revestimento em alumínio composto, cinco elevadores inteligentes, quatro elevadores no edifício-garagem e heliponto.

CONFORTO – Escritórios de advocacia, clínicas, laboratório, consultorias e representações foram atraídos pela estrutura do Alfred Nobel. O sistema de shaft e piso elevado deixam a fiação e encanamento acessíveis, sendo possível mudar pontos de luz, água, telefone, dados sem quebrar paredes. As empresas instaladas podem também contar com a sala de descanso e o refeitório, no térreo.

SUSTENTABILIDADE – Outro destaque do empreendimento é ser ambientalmente responsável. Além de embelezar o paisagismo da área comum, o espelho d´água que passa pelas duas torres recolhe a água da chuva e dos drenos de ar condicionados para regar o jardim e para o próprio sistema de refrigeração. A pele de vidro traz beleza, modernidade e excelente iluminação solar, ao mesmo tempo em que impede a passagem dos raios ultravioletas.

ESTRUTURA

17.538,80 M²
ÁREA CONSTRUÍDA

24 PAVIMENTOS
9 ELEVADORES INTELIGENTES (**5** NO EDIFÍCIO COMERCIAL, **4** NO GARAGEM)
244 VAGAS NO ESTACIONAMENTO

Para conhecer os serviços e empresas instaladas na Torre Alfred Nobel, acesse: **www.rioavecorporate.com.br/torre/alfred-nobel**

LISTA DE EMPRESAS POR **TORRE** NO **CORPORATE CENTER**

TORRE ALBERT EINSTEIN

24	Albert Mania ▪ 98234.2850
25	Cais Restaurante ▪ 3222.9510
305	Cosmo & Consentino Advogados Associados ▪ 3032.0089
318	Núcleo de Patologia Dra. Karla Cidrim ▪ 3788.0747
401	Ferraz de Sampaio Advogados Associados ▪ 3221.8165
417	Vila Nova Assessoria Contábil ▪ 3251.5762
505	Dr. Americo Gusmão ▪ 3421.3765
511	Espaço Odonto ▪ 3222.5794
608	Desenvolver ▪ 3221.1952
612	Dr. Vinicius ▪ 3221.7764
616	Odommto ▪ 99236.5445
818	Calados Odontologia ▪ 3076.1981

TORRE THOMAS EDISON

03	Paço Real (Restaurante) ▪ 3416.7898
203	Drª Zaíra Aragão (Ginecologia) ▪ 2125.7437
208	Laboratório Fernando Travassos ▪ 2125.7555
308	Barbosa & Guerra Advocacia ▪ 2125.7670
311	Consultório Pediátrico ▪ 2125.7521
403	Estética Facial ▪ 2125.7698
702	Cpap Shop ▪ 3032.4070
703	Gueiros Filizola Advogados Associados ▪ 2125.7638
1105	Springer Carrier ▪ 3421.3188
1305	Cenos ▪ 3036.6383
1408	Performe Administradora e Corretora de Seguros ▪ 4042.3672
1605	Antônio Salomão Advogados e Associados ▪ 2125.7585

TORRE GRAHAM BELL

201	Clivar ▪ 2125.7821
203	MV2 Marketing Direto ▪ 98161.9052
303	Paiva & Barros Sociedade de Advogados ▪ 4141.4246
305	Otoclínica ▪ 2125.7701
308	Consultório Drª. Jeanine Caminha ▪ 3222.4085
605	Surgicalmed ▪ 99595.0271
1003	Drª Erika Novaes Escritório de Arquitetura ▪ 3221.9558
12º andar	Hub Plural ▪ 99146.3547
16º andar	GBMA ▪ 3212.1188

TORRE ISAAC NEWTON

401	Supriservi Comercio Representacoes e Servicos ▪ 3366.8521
502	Cardio Produtos Médicos ▪ 3097.8621 | 3097.8622
702	Selpe Seleção de Pessoal ▪ 3035.8350
901	Angio Clínica Vascular ▪ 3231.3762
902	Instituto Fiscal de Rec. Tributária ▪ 3059.3060 | 3059.3061
1101	Advocacia Galdino e Rebelo ▪ 3059.3116
1102	Brasil Care Seguros ▪ 3059.3132
1201	Instituto Luiz Mário Moutinho ▪ 3038.2284
1401	Safemedic Produtos Hospitalar ▪ 3081.1600
1701	Huawei ▪ 3059.3016
1801	Noxte ▪ 3033.4647
2201	G&M Advogados ▪ 3447.7900

TORRE ALFRED NOBEL

401	Neoh Memorial ▪ 2138.0777
501	E.Tamussino e Cia LTDA ▪ 3223.2470
701	Ione ▪ 3788.0384
801	Omne Consultoria e Tecnologia em Gestão LTDA ▪ 3217.2662
901	Univision ▪ 3125.2626
1001	Borba Van Der Ley ▪ 3059.3062 | 4009.0100
1003	Carol Brandão Imagem e Diagnóstico ▪ 3221.2617
1301	Genomica Diagnósticos ▪ 3224.5013
1601	Representa Materias ▪ 3038.5002
1602	ADN Impex Consultores Associados ▪ 3326.3007 | 3326.4188
1901	Arquitetura e Negócios ▪ 2125.7808
2301	Grupo Dislub Equador ▪ 2123.3900

O QUE FAZER QUANDO O CÂNCER DE MAMA VOLTA?

Confira as recomendações para prevenir o mal e evitar a chamada recidiva da doença

A chegada do Outubro Rosa traz consigo o alerta a respeito da prevenção do câncer de mama e da importância de um diagnóstico precoce. A partir dos 40 anos, a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) recomenda o exame anual de mamografia para mulheres de risco habitual e, a partir dos 35 anos, para quem tem alto risco.

Durante e ao final do tratamento, os médicos recomendam que a paciente adote um modo de vida mais saudável, dormindo bem, escolhendo uma alimentação mais balanceada e com atividade física todos os dias. Mas, ainda assim, as mulheres que tiveram esse tipo de câncer podem ser acometidas pelo retorno da doença, que é o chamado câncer de mama recidivo.

PERCENTUAL DE REINCIDÊNCIA

Um estudo vinculado ao Instituto Nacional do Câncer Norte-americano, com 20 mil mulheres, mostrou que a taxa de volta da doença dentro de dez anos acontece em 36,8% dos casos.

"Às vezes, a paciente pode fazer outro tratamento cirúrgico ou até mesmo uma radioterapia. Das medicações, a imunoterapia, conhecida como terapia-alvo, vai agir exatamente nas células tumorais e será prescrita pelo oncologista quando indicada, dependendo do tipo de tumor", Denise Sobral, mastologista da Multihemo Oncoclínicas (Torre Charles Darwin).

SINTOMAS E SINAIS DA DOENÇA

- Nódulo ou caroço fixo e geralmente indolor;
- Vermelhidão na pele da mama acompanhada de retração e aparência de casca de laranja;
- Alterações no mamilo, como retrações ou inversão;
- Pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço;
- Saída de líquido espontânea e anormal dos mamilos.

COMO PREVENIR O CÂNCER DE MAMA?

Para reduzir o risco de o câncer e evitar a reincidência da doença, Denise Sobral recomenda adotar uma rotina com menos estresse e mais qualidade de vida.

- Optar por frutas e verduras, pelo aumento da hidratação com sucos, água e chás;
- Evitar gorduras, massas, doces, salgados, frituras, enlatados e embutidos, assim como bebidas alcoólicas e o fumo;
- É fundamental praticar exercícios regularmente, dando preferência à musculação. As pacientes idosas e muito sedentárias devem começar com pilates três vezes por semana e, se possível, caminhadas.

LISTA DE EMPRESAS POR TORRE NO CORPORATE CENTER

TORRE CHARLES DARWIN

405	Apple Resolve • 99921.6320
507	LV Consultório Médico • 3059.3617 | 3059.3618
506	BRENCORP • 3326.1201
508	Profixlab • 99423.3490
801	Epitychia • 3059.3054
904	Buril, Tavares & Holanda Advogados • 3039.8333
908	Dra. Israelina Tavares • 3059.3650
1001/1005	Instituto Replace • 98222.5887
1104	Sinergia Consultoria Empresarial e Auditoria Operacional • 3877.8929
2105	Conselho Reg. de Nutricionistas - 6º Região • 4042.2494
2702/2704	Consultório Dra. Karina Nobrega • 2125.7445
28º andar	Agência Um Publicidade • 3216.6750

TORRE BOA VIAGEM CORPORATE

6º andar	Grupo Horizonte • 3312.9350
701	Oracle • 3464.9681
702	MJ Transportes Logísticos • 3132.4200
703	Unique Soluções Empresariais • 3090.2959
706	Veiga Advogados • 3325.0965
8º e 9º andar	Hemobrás • 3464.9600
10ª andar	Consulado Geral da França • 3117.3262
1006	Sun Home | (81) 3071-8298
1301	SWM Investimentos • 2102.5212
1302/1303	Ápice Investimentos • 3334.6021
1306	Partido Liberal • 3223.4322
14º andar	Rio Ave Investimentos • 2128.737

TORRE CABO CORPORATE CENTER

Torre B	Heloisa Cardoso - UFRPE (UACSA) • 3512.5800
203 (A)	Marcelo Soares Advocacia • 98781.2983
205 (A)	Seven Apoio Logístico Ltda • 99738.6175 | 98191.9956
211 (A)	Cabo de Santo Agostinho Incorporações E Investimentos Imobiliários • 99916.6536
301 (A)	Instituto Educacional Menino Jesus • 98797.1997 | 3352.1853
305 (A)	RBS Automações • (11) 3807-4997
306 (A)	Justiça Federal • 99630.9189
308 (A)	Defensoria Pública • 98185.7175
403 (A)	Consórcio Conenge • (79) 99817.9681
409 (A)	Allan Advocacia e Contabilidade • 98401.7407
412 (A)	GAP Contábil • 99100.2707

NÚMEROS

- No Brasil, o câncer de mama é o mais incidente em mulheres de todas as regiões, com taxas mais altas no Sul e Sudeste. Fonte: Inca
- No mundo, o câncer de mama é um dos três tipos de maior incidência, ao lado do câncer de pulmão e do colorretal, além do câncer de pele não melanoma (o mais frequente). Fonte: Site Oncoclínicas
- Em 2022, foram registrados 66.280 casos novos de câncer de mama no Brasil, o que representa uma taxa de incidência de 43,74 casos por 100.000 mulheres. Fonte: Inca

UNIQUE
PAIVA

VENHA CONHECER O
LANÇAMENTO DA RIO AVE NO PAIVA, COM VISTA PARA O MAR E PÉS NA AREIA.

APARTAMENTOS	**DE 101M² A 144M²**
CASAS COBERTURA	**DE 209M² A 291M²**
CASAS JARDIM	**DE 271M² A 490M²**

PISCINA SEMI OLÍMPICA

+15 ITENS DE LAZER

ACESSO EXCLUSIVO A PRAIA

SAIBA MAIS

Rio Ave