

Saúde da Mulher

Informe-se sobre o câncer de colo do útero – Pág 3

Destino

Paraty, patrimônio brasileiro – Pág 8

Beleza

Hábitos do Bem para uma pele saudável – Pág 7



Corporate NEWS
Informativo do Rio Ave Corporate Center

Nº 21

Ano 06

Abr - 2012

Invista na sua carreira profissional

Está pensando em estudar no exterior?
Leia nossas dicas e se prepare – Pág 6

2 Editorial INVESTIR NO FUTURO

É sempre nossa preocupação aqui na redação, passar através das matérias do Corporate News, conteúdo de relevância e que de alguma forma, acrescente no dia a dia das pessoas. Assim, nosso projeto editorial possibili-

ta que a informação seja melhor aproveitada por todos os leitores. Nesta edição, além das dicas de beleza, veículos, cultura e turismo, trazemos matérias sobre prevenção do câncer de colo do útero e estudos no exterior. Dois temas

(saúde e educação) que são investimentos para um futuro melhor da vida das pessoas. Espero que gostem.

Carla Guerra
Editora



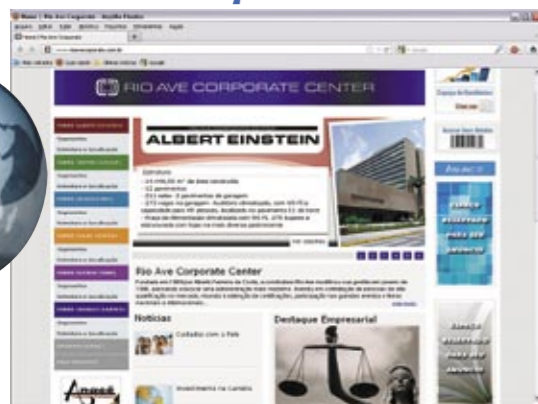
Uma publicação do grupo

Mais espaço na Praça de Alimentação



No início de março, foi finalizada a primeira etapa do novo layout da Praça de Alimentação da Torre Thomas Edison. O projeto contempla a inclusão de mais 52 lugares no espaço, totalizando 352 lugares até o momento. Com a conclusão da segunda etapa do projeto, em breve, a praça de alimentação passará a ter 380 lugares.

www.rioavecorporate.com.br



ALUGUEL E VENDAS DE SALAS
Fone (81) 2125.7400 e fax (81) 2125.7401

Indicadores Econômicos



Dólar / R\$

	Compra	Venda
Comercial	1,8326	1,8341
Turismo	1,7500	1,8900

Salário Mínimo

R\$ 622,00

Imóveis 2011/12 - INCC/FGV

Mês	INCC/COL-06 (FGV)	Varição	Acumulado/Ano
Outubro	483,758	0,23%	6,61%
Novembro	487,221	0,72%	7,37%
Dezembro	487,749	0,11%	7,49%
Janeiro (2012)	492,106	0,89%	0,89%
Fevereiro (2012)	493,584	0,30%	1,20%
Março (2012)	496,079	0,51%	1,71%

Inflação (%)

Mês	IPCA (IBGE)	INPC (IBGE)	ICV (Dieese)	IPC (Fipe)	CUB (Sinduscon)
Nov/2011	0,52%	0,57%	0,52%	0,60%	0,08%
Dez/2011	0,50%	0,51%	0,50%	0,61%	0,01%
Jan/2012	0,56%	0,51%	1,32%	0,66%	-0,07%
Fev/2012	0,45%	0,39%	0,13%	0,10%	0,35%
Mar/2012	0,21%	0,18%	0,59%	0,15%	0,40%

Expediente Corporate News - Informativo do Rio Ave Corporate Center - Editora: Carla Guerra - Produção: Carlota Agência de Comunicação - Jornalista responsável: Bruno Souto Maior (DRT-PE/3705) - Fotos e Diagramação: Carlota Agência de Comunicação Tiragem: 5.000 exemplares.

Carlota Editora e Agência de Notícias
Rua Amélia - 373, Salas 104 e 105
Graças, Recife-PE | 81 | 3091.5068
carlota@carlotacomunicacao.com.br

Fontes: <http://economia.uol.com.br/cotacoes/> - <http://www.brasiliazul.com.br/indicadores-de-inflacao.asp>
<http://www.ademi-pe.com.br/incc/>

Saúde



CANCÊR DE COLO DO ÚTERO

A maior incidência de câncer na população brasileira é o de pele. Quando se refere às mulheres, o câncer de mama lidera o ranking. Em algumas regiões, o de colo do útero ocupa a terceira colocação. A expectativa média é de 19 mil novos casos por ano. Confira abaixo, a entrevista com a ginecologista oncológica Dra. Iolanda Matias (com consultório presente na Torre Albert Einstein), membro da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia e da Sociedade Brasileira de Cancerologia, e tire suas dúvidas sobre o assunto.

O que é câncer de colo do útero?

O câncer de colo do útero é uma evolução de manchas que podem aparecer no colo do útero, causadas pelo vírus HPV, comumente encontrado na área genital feminina. Tais manchas podem evoluir formando lesões no colo, que se não forem tratadas, desencadeiam o câncer. Há 120 tipos de HPV conhecidos. Desses, alguns são considerados on-

cogênicos. Tudo começa através de um parceiro contaminado, durante a relação sexual.

Como a doença se desenvolve?

Para a mulher desenvolver o câncer, ela tem que ser portadora de um vírus HPV oncogênico e ter um comportamento de risco, que facilita o aparecimento da doença: não tratar as manchas ou lesões que aparecem no colo do útero, não realizar exames com regularidade, fazer uso exagerado do tabagismo e de bebidas alcoólicas. É importante deixar claro que nem toda mulher contaminada pode desenvolver o câncer.

Quais os sintomas da doença?

É uma doença silenciosa, não há sintomas. É preciso que as mulheres façam os exames, conhecidos como o papanicolau e a colposcopia (exames de prevenção de rotina anuais da mulher). Toda mulher com vida sexual ativa tem de realizar esses exames uma vez ao ano, no mínimo.

Como se dá a prevenção?

É importante usar a camisinha em todas as relações sexuais, pois ela previne de outras doenças de maneira geral e serve também como hábito de higiene. Também existem vacinas contra os tipos mais agressivos do HPV. Há a vacina bivalente, indicada para meninas acima dos 12 anos, que ainda não tiveram contato sexual, e a quadrivalente, que além de ter a mesma função da bivalente, também combate o aparecimento das verrugas genitais. É indicada para mulheres que já adquiriram o HPV. São vacinas muito caras, que ainda não entraram no calendário vacinal da mulher no sistema brasileiro de saúde pública. Nos consultórios particulares, podem ser encontradas. São três doses que garantem a imunidade durante cinco anos.

Qual o tratamento adequado?

Após o diagnóstico positivo, o médico deve estadiar a doença, ou seja, enquadrá-la num determinado grau evolutivo. Há os estádios 1, 2, 3 e 4. No estágio 1, há 100% de cura. O tratamento retira uma parte do colo do útero, através de cirurgia. O estágio 2 é quando a doença começa a avançar e requer uma cirurgia que retira todo o útero. Nesse estágio também pode ser recomendado o uso de radioterapia. A chance de cura varia de 70% a 90%. No estágio 3, de 50 a 70%.

Quando fazer os exames?

O ideal é cada mulher tenha um programa junto com seu ginecologista, de acordo com seu histórico e perfil de vida. O mais recomendado é que os exames sejam realizados seis meses após o primeiro contato sexual, pois se a mulher adquiriu o vírus, ele só vai aparecer depois desse tempo. Caso os três exames seguintes derem negativos, ela estará liberada para fazer o exame de três em três anos, contanto que mantenha um comportamento seguro.

Eficiência
passada a
Limpo



Limpeza e
conservação
de imóveis

extra
Prestação de Serviços

Rua João de Deus 37, Torre, Recife/PE

FONES: (81) 3446.1630 | 9480.2469 | 3077.1504

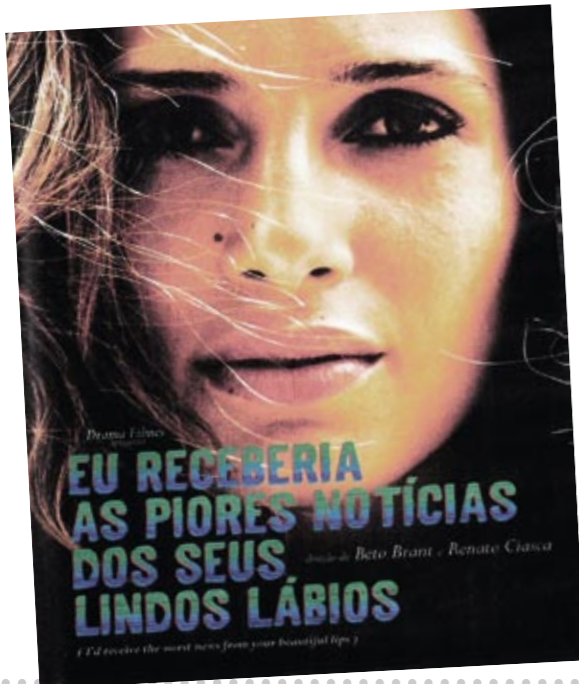
**O FARDAMENTO ALÉM DE UM ACESSÓRIO
NECESSÁRIO A SUA EMPRESA É
UMA IMPORTANTE FERRAMENTA DE
MARKETING. EFICIÊNCIA, QUALIDADE
E PONTUALIDADE É NOSSO OBJETIVO.**



BR 101 Norte, Km 52 | Dist. Industrial | Paulista - PE
(81) 3438.5026 | 3438.5551 | 9188.4345
anacefardamentos@gmail.com

Conheça os nossos produtos, visite o site www.anacefardamentos.com.br

CINEMA - EU RECEBERIA AS PIORES NOTÍCIAS DOS SEUS LINDOS LÁBIOS



Com direção de Beto Brant e Renato Ciasca, o filme adapta o romance homônimo de Marçal Aquino e acompanha um triângulo amoroso entre Cauby (Gustavo Machado), um fotógrafo de passagem pelo interior da Amazônia, a bela e instável Lavinia (Camila Pitanga) e o marido dela, o pastor Ernani (Zécarlos Machado).

DVD - INDOCHINA

Vietnã, anos 1930. A francesa Eliane, proprietária de um imenso seringal, adota a orfã Camille, de 5 anos, filha de um casal amigo de vietnamitas, mortos em um acidente. A visita inesperada do oficial da Marinha Jean-Baptiste desperta a paixão de Eliane. Tempos depois, Camille também se apaixona pelo oficial, em plena revolução nacionalista na década de 1940.



GAMES



A batalha dos próximos consoles da Microsoft e Sony tem uma nova roda de boatos. Enquanto o site VG247 afirma que uma fonte interna da Microsoft confirmou o Xbox 720 para o natal de 2013, o site CvG diz que a Sony lançará a sua plataforma antes. De acordo com o VG247, o Xbox 720 virá com tocador de Blu-ray e duas GPUs, equivalentes à série 700 da AMD. As placas gráficas poderão atuar separadas e simultaneamente. Empresas como a Lionhead e a Bethesda já estariam trabalhando no sistema. Já o site CvG afirma que a Sony pretende lançar seu próximo console, com codinome Origin, antes da concorrente. O aparelho também deverá contar com a tecnologia AMD e DirectX, ao invés de apostar em uma tecnologia proprietária da empresa. Ambas as companhias, porém, afirmaram anteriormente que não irão apresentar novos consoles durante a feira E3 2012, em junho, o que pode indicar novidades só no começo do próximo ano.

MODA

Vinho, bordô, Burgundy. Os nomes são muitos, mas a cor é a mesma. Essa tonalidade que lembra vinho, sangue e fogo promete bombar no inverno 2012 e já está fazendo a cabeça dos fashionistas mundo a fora. Pensar nas cores e em suas harmonias é super importante na hora de compor um bom look, às vezes a cor é a principal aliada na hora de se vestir. Escolher o vinho para as produções é quase uma sacada de mestre, pois é um tom forte e marcante, mas não extremamente chamativo. Harmoniza com a maioria das cores e cai bem com todos os tons de pele. O vinho é o novo preto. Assim como as cores mais escuras, o vinho pode neutralizar ou realçar o visual, só depende de como a pessoa vai usá-lo. Saias, calças, camisas ou acessórios, peças da cor vinho e suas variações não podem ficar fora do guarda-roupa de inverno 2012. Use e abuse dessa cor que já é mais que uma tendência!



RECEITA - CALDO VERDE



Ingredientes:

- 2 batatas médias
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) rasa de sal ou a gosto
- 5 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de couve manteiga cortada em tiras
- 1 linguiça calabresa defumada cortada em rodelas

Modo de Preparo:

Na panela de pressão, coloque a batata, o caldo de galinha, o óleo, a água e o sal. Cozinhe por cerca de 10 minutos e conte o tempo depois que a panela começar a chiar, até a batata desmanchar. Em seguida, bata tudo no liquidificador, acrescente as rodelas de calabresa e ferva. Desligue o fogo e adicione a couve manteiga. Na hora de servir, coloque um fio de azeite ou croutons.

VEÍCULO

Quinze anos após seu lançamento no mercado, o sedã compacto da Fiat ganhou independência para seguir seu caminho fora da família Palio. Principal lançamento da Fiat no ano, o modelo ganhou vida com o novo nome. A novidade está presente em quase todo o carro. O Grand Siena conta com três opções de motorização: 1.4 e 1.6 com tecnologia flex e 1.4 Tetrafuel (que bebe gasolina, etanol, ambos misturados, e gás natural). O modelo ficou maior: cresceu 13 cm no comprimento e no entre-eixos, além de estar 5,3 cm mais largo e 6,1 cm mais alto.





INVESTIMENTO NA CARREIRA

Fazer um curso no exterior traz outras vantagens além do aprendizado da língua: adquirir uma experiência que pode abrir os horizontes e enriquecer o currículo profissional. Num mercado de trabalho cada vez mais exigente e globalizado, falar fluentemente um segundo (terceiro ou quarto) idioma, soma pontos na hora de conseguir uma vaga, uma promoção e até mesmo para manter o emprego.

Do inglês, então, nem se fale. Conhecer a língua do Tio Sam é uma questão de sobrevivência. Afinal, ela faz parte do vestibular de quase todas as faculdades e universidades brasileiras e a maioria das melhores e mais completas fontes de consulta e publicações especializadas estão em inglês.

Entre a ideia inicial e a chegada a uma universidade ou escola em outro país, muita gente se perde entre informações, documentos, malas e preocupações. Para que a preparação para o aperfeiçoamento profissional em terras estrangeiras seja a mais eficiente e prazerosa possível, especialistas apontam sugestões que podem salvar uma viagem de estudo no exterior.

Planejar antecipadamente

Deixar para resolver as coisas de última hora não é o mais indicado. Todas as etapas precisam ser planejadas com cerca de 12 meses de antecedência para que sejam analisadas com calma e para que pos-

síveis imprevistos sejam solucionados. Quem pensa em fazer uma pós-graduação no exterior, precisa ficar atento às datas de início do ano letivo no país de destino, para dar tempo de resolver a documentação e testes necessários. Algumas datas, como para solicitar o visto de estudante, independem da eficiência e vontade do candidato e as filas de espera podem ser longas.

Definir o destino e o objetivo da viagem

Um profissional que não tem fluência no inglês, por exemplo, pode escolher destinos alternativos aos Estados Unidos para aprender a língua, como a África do Sul e a Ilha de Malta. Além disso, é preciso ter em mente desde o início se o mais importante para o aprimoramento profissional será fazer cursos de línguas ou de especializações na área. O participante do curso deve refletir se para ele importará mais a instituição de ensino ou o destino e, a partir das suas próprias vontades, pesquisar a viagem mais próxima do perfil pretendido.

Encontrar o curso ideal

Decidido o objetivo da viagem, o estudante precisa encontrar um curso no país ou instituição desejada que vá atender às suas necessidades e o tempo que tem disponível. Para isso, precisa decidir, entre outras coisas, se fará imersão intensiva ou se pretende fazer turismo.

Encontre no Corporate Center

TORRE THOMAS EDISON

- Sala 111 / Grupo Couvert / 2125.7595
- Sala 204 / Ateliê Dermatológico Gisele Saraiva / 2125.7527
- Sala 207 / Badaró, Freitas e Durão Advogados Associados / 2125.7439
- Sala 305 / Aite Innovation / 2125.7668
- Sala 308 / Magalhães Peixoto Consultoria e Advocacia / 2125.7559
- Sala 405 / Nóbrega Odontologia / 2125.7445
- Sala 503 / Dr. Milton Rocha Cirurgia Plástica / 2125.7715
- Sala 710 / HG Consultoria e Engenharia / 2125.7530
- Sala 1001 / BV Financeira 2129.3911 / 3900
- Sala 1101 / Lopes & Moury Fernandes Advogados / 3081.0200
- Sala 1401 / Coopecir / 3034.4074

TORRE ALBERT EINSTEIN

- Sala 16 / Livraria Caape / 3423.6434
- Sala 26 / Presentes Magníficos / 3221.9262
- Sala 110 / Consultório Médico de Ginecologia e Obstetrícia Dra. Paula Frassinetti / 3223.0518
- Sala 116 / Consultório de Fisioterapia Método Busquet / 3048.1008
- Sala 212 / Telma Rocha Cirurgia Plástica / 3088.6784
- Sala 306 / Droga Rápida / 3033.6505
- Sala 501 / Consultório de Reumatologia Dra. Ângela Pinto Duarte / 3223.3222
- Sala 515 / Consultório de Endocrinologia e Cardiologia / 3222.1465
- Sala 608 / Desenvolver / 3223.7168
- Sala 705 / Consultório Neurológico Frederico de Melo e Jael Carlos / 3231.3397
- Sala 809 / Consultório Médico (Gastro-Pediatria, Nutrição Infantil e Adulto, Reumatologia Pediátrica, Hepatologia Pediátrica e Infectologia) / 3423.7191

TORRE GRAHAM BELL

- Sala 304 / BGP Consult / 2125.7707
- Sala 308 / Consultório Dra. Jeanine Caminha Cirurgia Plástica / 3222.4085
- Sala 309 / Dra. Elizabete Siqueira Consultório Psicológico / 3241.6939
- Salas 601 a 604 / Globo Hospitalar / 2125.7722
- Sala 607 / Dra. Ilma Cavalcanti Odontologia / 2125.7811
- Sala 609 / Dra. Geysery Nery Pediatria / 2125.7810
- Sala 610 / Yara Scherb Arquitetura / 2125.7807
- Sala 903 / Incomisa / 2125.7800
- Sala 911 / Endo Medical / 3221.4801
- Sala 1003 / Erika Novaes / 3221.9558
- Sala 901 / Banco Bonsucesso S/A / 2125.7900
- Sala 1612 / Clínica de Nutrição Dra. Luciana Mamede e Dra. Roberta Costi / 3366.9584

TORRE ISAAC NEWTON

- Loja 03 / HVisão / 3117.9090
- Sala 301 / Construtora Tenda S/A 3198.1111 / 3198.1099
- Sala 303 / Veneza Diagnósticos 8800.4714
- Sala 401 / L.Priori Indústria e Comércio / 3797.0549
- Sala 702 / Credifibra / 3059.3007
- Sala 804 / Dermatho Clínica 3076.1212
- Sala 903 / Centro Auditivo Widex / 3366.0033
- Sala 1001 / Rossi Residencial / 3035.9991
- 12º andar / Banco Rural / 3059.3020
- Sala 1304 / Dr. Rodrigo Quintas Cirurgia Plástica / 3421.5102
- 22º andar / G&M Advogados 3059.3010

TORRE ALFRED NOBEL

- Térreo / Academia R 2 / 3059.3030
- Salas 1001 e 1002 / Albino Advogados Associados / 3059.3062
- Sala 1003 / Carol Brandão Imagem e Diagnóstico / 3221.2617
- 11º andar / Serur & Neuenschwander Advogados Associados / 3059.3052



CUIDADOS COM A PELE

Existem muitos fatores que influenciam a saúde da pele, porém a luz solar e o tabagismo são os dois maiores. Enquanto usar protetor solar todos os dias e diminuir o cigarro podem trazer maravilhas para a sua aparência, o maior inimigo da pele está no estresse e nas preocupações que povoam a mente dia após dia, segundo reportagem do jornal americano Huffington Post.

A maioria das pessoas provavelmente sabe como cuidar da pele por fora, mas é importante lembrar que para ter uma cutis mais vibrante e saudável, também é necessário nutri-la de dentro para fora. Alguns hábitos podem ser bons aliados à saúde psicológica, além de ajudar no combate ao estresse, que pode envelhecer as pessoas em até seis anos ou mais. A boa notícia é que boa parte desses “hábitos do bem” estão ligados a fazer menos, não mais do que você já faz no cotidiano. Além disso, geralmente não custam dinheiro. Veja algumas dicas e aprenda a “limpar” sua pele de dentro para fora:

Pratique a respiração profunda

Um clássico sinal de estresse é a respiração rápida e superficial. Respirar devagar e profundamente é uma forma efetiva de acalmar-se. Além disso, a respiração mais lenta ajuda a equilibrar a energização do oxigênio. Lembrando que a integridade do cérebro, nervos, glândulas e órgãos internos dependem dele.

Seja ativo

A resposta do estresse prepara o seu corpo para entrar em ação. Mas, na maior parte do tempo, você precisa se manter calmo. A prática de exercícios libera energia e,

além disso, aumenta a atividade das células brancas do sangue, aumentando os níveis de betaendorfina, melhorando o humor e a circulação, o que é bom para a pele. A betaendorfina traz benefícios antiinflamatórios e luta contra o cortisol, o hormônio do estresse. Os exercícios são aliados contra doenças relacionadas à idade, aumentam o bem-estar e melhoram a distribuição dos nutrientes para as células e para a pele, diminuindo inflamações.

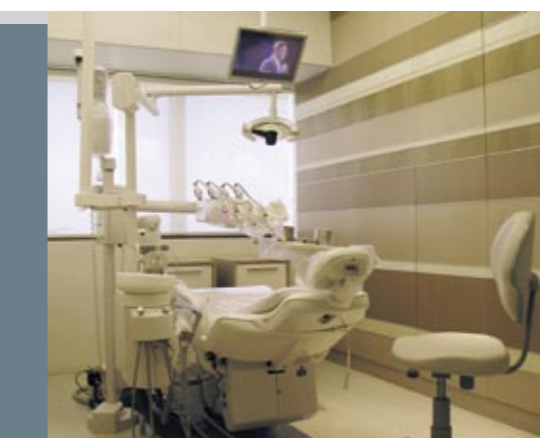
Aumente as horas de sono

Dormir é um cosmético gratuito, além de ser uma das maiores soluções para o estresse. Nada abala mais a aparência do que a exaustão. A privação do sono pode fazer as pessoas ficarem depressivas e negativas. Além disso, elas acabam comendo demais, tomando muito café e faltando na academia, porque está muito cansado. Lembre-se que cada sistema do corpo humano, incluindo as capacidades de “beleza interior”, são afetadas pelas horas de sono que cada pessoa consegue dormir por noite.

Tenha um tempo livre

Para a maioria das pessoas, a vida é cheia de horários e é praticamente impossível ter tempo para ficar literalmente sem “fazer nada”. É raro reservar um período para ficar à toa, sem agenda, demandas ou planos. Encontre um local confortável e quieto, e sente por apenas dez ou quinze minutos todos os dias. Se você fizer isso todos os dias, poderá ter uma noção de espaço na sua vida. Uma parada na velha rotina para abrir novas percepções e novas soluções para velhos problemas.

Fonte: Portal Terra



Clínica Nóbrega Odontologia

Cuidamos do seu sorriso com toda dedicação

- Oferecemos todas as especialidades
- Profissionais mestres e doutores
- Alto padrão no controle da higiene

Nóbrega Odontologia
Av. Agamenon Magalhães - 4775 / Sala 405
Empresarial Thomas Edison
Ilha do Leite
Fone: 81 2125.7445





PARATY, PATRIMÔNIO HISTÓRICO NACIONAL

Bela cidade colonial, considerada Patrimônio Histórico Nacional, Paraty, localizada no litoral sul do Estado do Rio de Janeiro, preserva até hoje inúmeros encantos naturais e arquitetônicos. No século XVII, as casas da Villa de Nossa Senhora dos Remédios de Paraty, construídas ao redor da igreja matriz, eram mais espaçadas uma das outras, sendo comum terem ao fundo, um quintal cercado, onde, devido à constante falta de mantimentos, eram plantadas hortas de subsistência, além da criação de galinhas e porcos. As cozinhas dessas casas ficavam do lado de fora, junto ao quintal, evitando assim que a fumaça do fogão a lenha entrasse na casa. A classe dominante era formada pelos senhores de engenhos, os quais moravam em suas fazendas, e não na vila.

No século XVIII, com a descoberta do ouro em Minas Gerais, a economia de Paraty se diversificou. O

comércio de produtos para o abastecimento das minas, fez aparecer uma nova elite: os comerciantes. Foram eles que começaram a construir os sobrados na vila, onde na parte inferior ficava o estabelecimento comercial e na parte superior a residência. Passear pelo Centro Histórico de Paraty é entrar em outra época, onde o caminhar é vagaroso devido às pedras “pés-de-moleque” de suas ruas. As construções de seus casarões e igrejas traduzem um estilo de época e os misteriosos símbolos maçônicos que enfeitam as suas paredes nos levam a imaginar como seria a vida no Brasil de antigamente. A proibição do tráfego de automóveis no centro da cidade contribui para esta viagem pelo “Túnel do Tempo”.

A cidade, fundada em 1667, teve grande importância econômica devido aos engenhos de cana-de-açúcar (chegou a ter mais de 250), sendo considerada sinônimo de boa

aguardente. No século XVIII, destacou-se como importante porto por onde se escoava das Minas Gerais, o ouro e as pedras preciosas que embarcavam para Portugal. Porém, constantes investidas de piratas que se refugiavam em praias como Trindade, fizeram com que a rota do ouro fosse mudada, levando a cidade a um grande isolamento econômico.

Após a abertura da Estrada Paraty-Cunha e, principalmente, após a construção da Rodovia Rio-Santos, na década de 1970, Paraty tornou-se polo de turismo nacional e internacional, devido ao bom estado de conservação e graças às belezas naturais. Em sua área encontram-se o Parque Nacional da Serra da Bocaina, a Área de Proteção Ambiental do Cairuçu, onde está a Vila da Trindade, a Reserva da Joatinga e, ainda, o limite com o Parque Estadual da Serra do Mar. Ou seja, é Mata Atlântica por todo lado.



PE PARK para quem procura alta qualidade de atendimento, conforto e segurança.

Av. Frei Matias Teves, 285 | Ilha do Leite | Recife-PE
Fones: 81 3423.2424 | 3416.1926