CORPORATE NEWS 86

MAR — ABR **2023**

SEDENTARISMO E OBESIDADE

ENDOCRINOLOGISTA, NUTRICIONISTA E PERSONAL TRAINER TRAZEM DICAS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

E MAIS: O PREMIADO THOMAS EDISON // CINCO APLICATIVOS PARA AJUDAR A ROTINA // DIA DA CONTABILIDADE

RIO AVE CORPORATE CENTER

Rio Ave

rioavecorporate.com.br

EDITORIAL

EDITORIAL

A edição março/abril do Corporate News traz uma matéria dedicada a você, que passa muitas horas sentado, não faz atividade física e se alimenta com “qualquer coisa na rua”. Vamos apresentar os riscos da vida sedentária e lhe motivar a mudar de direção, com orientações de especialistas.

Quantos aplicativos existem hoje no seu celular? Se quiser conhecer mais, confere algumas dicas para agenda, organizador de finanças e até “professor” de línguas estrangeiras. Tudo gratuito para o smartphone.

Na sequência da nossa série sobre as torres do Corporate Center, vamos contar a história do Thomas Edison. O empresarial, que completa 20 anos em 2024, foi o segundo do complexo, após a construção do Albert Einstein, em 1999.

Boa leitura!

DIA DA CONTABILIDADE

No dia 25 de abril, é celebrado o Dia da Contabilidade. **Thaysa Amorim**, diretora da Exatos Consultoria Contábil, localizada na sala 303 do Thomas Edison, destaca elementos fundamentais para ter sucesso na carreira.

“Gostar de números, como todo contador, e ter conhecimento da legislação são os critérios básicos. Ficar sempre atento às mudanças, ter foco, ser organizado, estar aberto a conhecer várias áreas e se especializar na que mais se identificar. Um bom contador conhece um pouco de tudo, porém um contador inigualável se torna promissor em uma área específica. Além disso, ter ética, conhecimento, um bom atendimento ao cliente e disciplina”, acrescentou Thaysa, que atua na carreira há sete anos.

PARCEIROS

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

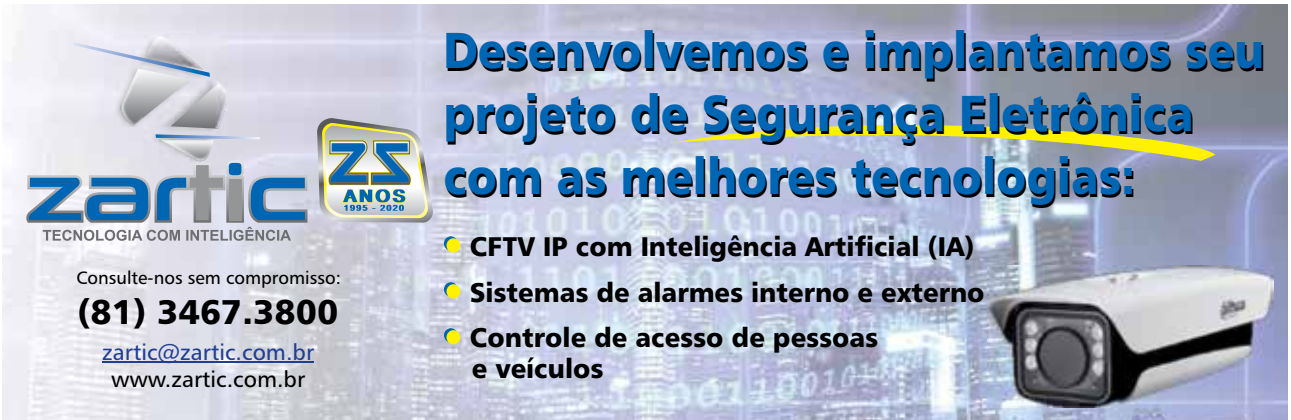
Extra Prestação de Serviços
Estrada do Arraial, 4460, Casa Amarela, Recife–PE
(81) 3446-1630
www.extraservicos.com.br

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

EXPEDIENTE

Informativo do Rio Ave Corporate Center
Edição 85 // Janeiro - Fevereiro 2023

Conteúdo, Diagramação e Comercialização: Multi Comunicação
Redação: Pedro Paulo Catonho, Rafaella Alves e Julliana Brito
Edição e revisão: Teresa Maciel
Arte e diagramação: Manu Duarte
81 3222.4912
www.multicomunicacao.com



THOMAS EDISON E O PRÊMIO DE MELHOR PROJETO COMERCIAL

Em 2004, ficava pronto o segundo empresarial do Rio Ave Corporate Center

Dando continuidade à visão de Alberto Ferreira da Costa, após a construção da torre Albert Einstein, finalizada em 1999, a Rio Ave logo começou a projetar seu segundo empreendimento na Ilha do Leite. Para isso, era necessário manter - ou elevar - o padrão com mais uma torre que agregasse ainda mais conceito e valor ao polo empresarial que começava.

Entregue há 19 anos, o **Thomas Edison** trouxe um projeto arquitetônico arrojado e fez tanto sucesso que arrebatou o prêmio Ademi-PE, a maior premiação do setor imobiliário no Estado, como o melhor Empreendimento Comercial, no ano em que começou a funcionar. Suas 213 salas sediam escritórios de advocacia, clínicas, representações, bancos, restaurantes, lojas e outras empresas.

CRIADOR DA LÂMPADA

O grande inventor norte-americano, Thomas Edison, ficou conhecido por "mudar o mundo" após a criação da lâmpada incandescente, em 1879, que ficou acesa por mais de 40 horas seguidas e marcou a "Era da Eletricidade". Além dela, Edison ainda desenvolveu o primeiro sistema de distribuição de eletricidade em Nova York, iluminando a Estação de Pearl Street, em 1882.

Para conhecer os serviços e empresas instaladas na Torre Thomas Edison, acesse: **www.rioavecorporate.com.br/torre/thomas-edison**

ESTRUTURA

13.716, 17 M²
ÁREA CONSTRUÍDA

21 PAVIMENTOS
213 SALAS
3 PAVIMENTOS DE GARAGEM
250 VAGAS NA GARAGEM
AUDITÓRIO CLIMATIZADO, COM WI-FI E CAPACIDADE PARA 40 PESSOAS
PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO
CLIMATIZADA COM WI-FI, QUATRO GRANDES OPERAÇÕES, SOM AMBIENTE E 400 LUGARES
ÁREA DE CONVIVÊNCIA
PARA OS FUNCIONÁRIOS DO CONDOMÍNIO E DAS EMPRESAS

SEDENTARISMO E OBESIDADE: VILÕES DA SAÚDE

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), entre 2020 e 2030, cerca de 500 milhões de pessoas desenvolverão doenças cardíacas, obesidade, diabetes, entre outras, por se manterem inativas nas atividades físicas.

As transformações no estilo de vida da população, sejam pela rotina de trabalho ou pela modernidade, acabam influenciando os hábitos alimentares a forma como movimentamos o corpo. O surgimento de novas tecnologias, serviços automatizados e *delivery´s* contribuíram para o comodismo e, consequentemente, para uma vida mais sedentária.

"A pandemia da Covid-19 e o isolamento afastaram a maioria das pessoas de suas atividades fora de casa, o que resultou em uma menor mobilidade e, consequentemente, maior risco de obesidade", avalia a endocrinologista Maria Amazonas, que atende na Torre Charles Darwin.

MENOS TEMPO DE VIDA

Não é regra que uma pessoa sedentária é obesa, e vice-versa. No entanto, esses fatores interligados podem resultar na diminuição da expectativa de vida, já que implicam em mais riscos à saúde.

"O excesso de peso está ligado a uma maior incidência de doenças cardiovasculares, câncer no aparelho digestivo, ovário, mama e próstata, além de doenças reumatológicas. Existe um encurtamento do tempo de vida entre os pacientes obesos, afinal de contas, os problemas no coração e o câncer são dois grandes responsáveis pela mortalidade", explica a médica.

Ao mesmo tempo em que trouxe sedentarismo, a pandemia também trouxe bons hábitos para parte da sociedade. "Como tiveram mais tempo livre, as pessoas acabaram melhorando o seu estilo de vida, reservando mais tempo para se exercitar, ir à feira e cozinhar uma comida mais saudável", argumenta a endocrinologista.

"Em média, calcula-se que um paciente obeso viva oito anos a menos, se for do sexo masculino, e seis anos a menos, se for do sexo feminino"
Maria Amazonas,
endocrinologista

OBESIDADE NA INFÂNCIA

A obesidade na infância chega a ser considerada uma pandemia mundial. Assim como no adulto, o problema também se associa a um maior risco de doenças cardiovasculares e mortalidade. "Isso além de gordura no fígado, pré-diabetes e diabetes tipo II, até então doenças exclusivas dos mais velhos", completa a médica

NÚMEROS

- Cerca de **60%** dos adultos brasileiros têm **excesso de peso** (96 milhões) e, dentro deste número, aproximadamente **25,9% (41 milhões) são obesos.**
- Em 2020, **15,9%** dos **menores de 5 anos**, e **31,7% das crianças entre 5 e 9 anos,** acompanhadas na Atenção Primária à Saúde (APS), do SUS, tinham **excesso de peso.**

DOCES

Um dos principais vilões da obesidade são os doces. Muitas pessoas sofrem com aquela vontade de "atacar" a geladeira pouco antes de dormir ou com a necessidade de sobremesa após o almoço. Para a nutricionista Bruna Cândido, que atende no Instituto Replace, na Torre Charles Darwin, o cuidado com a alimentação deve ser feito ao longo de todo o dia.

"A dica é ter um café da manhã nutritivo, lanche e refeições com alimentos que tragam saciedade (aveia, coco, lentilha, saladas, abacate, entre outros), consumo de água adequado, boa qualidade do sono, prática de exercícios físicos e gerenciamento do estresse. À noite, o consumo de doce pode atrapalhar o sono e favorecer a resistência à insulina, problema que, se persistir, pode originar o diabetes", explica Bruna Cândido, nutricionista

E já que estamos próximos da Páscoa, Bruna orienta que, quanto mais cacau, mais benefícios. Mas mesmo o cacau precisa de moderação, já que não deixa de ser calórico. "Um chocolate de boa qualidade pode ser consumido numa quantidade entre 15-20g/dia", acrescentou.

COMIDA SAUDÁVEL E CONSERVAÇÃO

Outro obstáculo da vida moderna é a dificuldade de comer bem por conta da famosa "correria". Trabalho, longos deslocamentos, trânsito e a impossibilidade de almoçar em casa impedem um controle melhor da alimentação.

A nutricionista recomenda levar marmita de casa. "Na ausência de geladeiras, existem alimentos que podem ser acondicionados simplesmente na térmica, como arroz, legumes, frango desfiado, por exemplo. É sempre bom separar os feijões de molho da parte menos úmida do almoço. Legumes consumidos de um dia para o outro não têm muita alteração em suas propriedades, e hortaliças, principalmente as orgânicas, podem passar a semana na geladeira. Ao levá-las para o trabalho, colocá-las numa vasilha à parte, e qualquer molho deve ser acrescentado na hora do consumo".

MOVIMENTE-SE

Quem trabalha em escritório, normalmente passa de seis a oito horas em frente ao computador. Esse é o principal causador do sedentarismo, segundo a mestre em Educação Física e coordenadora do curso da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Cristianne Tomasi. Ela reforça a necessidade de combater o tempo sentado com, por exemplo, a ginástica laboral nas empresas.

"A ginástica laboral aumenta o rendimento da equipe, reduz os fatores de risco da falta de atividade e a quantidade de atestados médicos, além de estimular a saúde. Mas, a caminhada para o trabalho, o costume de subir escadas, ou mesmo as pausas para andar no escritório, ir ao banheiro e tomar água também ajudam a quem leva uma vida sedentária"
Cristianne Tomasi,
personal trainer

DANDO O PRIMEIRO PASSO

É preciso organização para inserir as atividades físicas, no mínimo, duas vezes por semana na rotina. Além dos alertas na parte física, Cristianne chama atenção para as questões motivacionais. "Muita gente cria obstáculos na mente como 'desculpa' para não se movimentar. Será que não dá para encaixar 30 minutos no dia para uma caminhada?", questiona.

"O sedentarismo pode ser combatido com a mais fácil ação do nosso corpo: o movimento humano. Ir para uma academia, crossfit, estúdio funcional, praia ou parque são estratégias efetivas para aumentar o estilo de vida e, consequentemente, ter tantos benefícios", alerta a personal.

TRÊS TIPOS DE OBESIDADE

1. ABDOMINAL
Caracterizada pelo acúmulo de gordura nas regiões do abdômen da cintura. Pessoas com esse tipo de obesidade têm maiores chances de desenvolver doenças do coração, diabetes tipo 1 e trombose.

2. PERIFÉRICA
Mais comum em mulheres, esse tipo de obesidade é caracterizado pelo acúmulo de gordura na região do quadril, coxas e nádegas. Varizes, osteoartrite e insuficiência venosa são alguns dos problemas relacionados.

3. HOMOGÊNEA
A distribuição da gordura acontece em todas as partes do corpo e, embora não apresente grande perigo para saúde, deve ser observada. A obesidade homogênea também demora mais a ser percebida, pois não gera um impacto considerável na aparência física.

RIO AVE APRESENTA:

VIVANT RESIDENCE

UM JEITO PRÁTICO DE VIVER BEM

UM RETROFIT QUE PRESERVA GRANDES HISTÓRIAS, UM RESIDENCIAL QUE PERMITE VIVER GRANDES EXPERIÊNCIAS.

28m² A 86m²

STUDIO OU APARTAMENTO COM SUÍTE

- ROOFTOP COM LAZER;
- SERVIÇOS INCLUSOS NO CONDOMÍNIO: ARRUMAÇÃO E MANUTENÇÃO BÁSICA, ENTRE OUTROS;
- SERVIÇOS PAY PER USE: MINI MARKET, LAVANDERIA E LOJA COMERCIAL/BISTRÔ.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:
81 98212-9226

*Demais informações sobre o imóvel e o Memorial de Incorporação do Edifício Vivant Residence constam na matrícula nº 21.144, perante o 1º Cartório de Registro de Imóveis de Recife

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

TORRE ALBERT EINSTEIN

14	Albert Mania • 98234.2850
16	Layout Artes Gráfica • 3222.9676
102	GPS Planos de Saúde • 3194.1450
107	Asano Fisioterapia e Neurologia • 3127.1942
117/119	Dra. Ana Cristine Rebouças Veras • 3072.6419
402	Dr. Pedro Cavalcanti • 3222.6833
414	Maria Mariz Advogados associados • 98120-3285
802	Dra. Marianne Tavares – Biomedicina estética e avançada • 99771.2081
901	Castro & Silva & Galvão • 3039.0143
912	Oliveira Queiroz e Costa Advocacia • 99708.4311

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
503	Forte Fomento Mercantil • 3204.2232
509	Bellsmed Produtos Hospitalares • 3204.6203
1605	Antônio Salomão Advogados e Associados • 2125.7585

TORRE GRAHAM BELL

302	Endomedical • 3126.9001
308	Consultório Drª. Jeanine Caminha • 3222.4085
607	Wiz Corporate • 2125.2809
911	NEOPE (Odontologia) • 3302.6390
1003	Drª Erika Novaes Escritório de Arquitetura • 3221.9558

TORRE ISAAC NEWTON

202	Luandre Temporários • 3126.3650
601	Oliveira, Augusto, Maaze Advogados • 3081.7450
602	Qualicorp Corretora Seguros S/A • 2125.7615 | 3059.7599
801	Neodent • 3202.6900
901	Angio Clínica Vascular • 3231.3762
1001	Lins Cattoni Advogados • 3465.8677 | 3326.6709
1003	Rede Brasil • 3059.3006
1102	Brasil Care Seguros • 3059.3132
1301	Urbana-PE • 3221.3350
1802	Centro Especializado em Neuromodulação • 3072.6954
2201	G&M Advogados • 3447.7900
2301	Multinvest Capital • 3059.3100

CINCO APLICATIVOS PARA AJUDAR A ROTINA

Organizar seus compromissos e horários, digitalizar um documento e evitar que você saia de casa sem necessidade. Os aplicativos de celular têm diversas finalidades e são parte da vida moderna. Selecionamos alguns para ajudar a sua rotina, disponíveis em Android e iOS.

GOOGLE AGENDA

Alguns gostam de sentar e organizar a semana ou mês, no papel ou planner. No entanto, para os mais digitais, o Google Agenda é uma ótima opção. Ele consegue lhe ajudar a programar reuniões, marcar projetos, organizar a rotina e emitir lembretes. Além disso, também é possível compartilhar sua agenda com outras pessoas.

CAMSCANNER

Este aplicativo é o melhor amigo de quem não tem uma impressora em casa. O Camscanner consegue digitalizar e escanear documentos através da câmera do celular, além de editar e melhorar a qualidade do texto ou imagem.

DUOLINGO

Se você quer ter noções ou praticar outros idiomas, este app pode te ajudar. Só escolher entre inglês, francês, espanhol, italiano e treinar de forma prática, com desafios e atividades.

MOBILLS

Para organizar as finanças, este aplicativo funciona da seguinte forma: você insere seu saldo e seus gastos mensais e ele os transforma em gráficos ilustrativos, explicando e categorizando seus gastos.

MOOVIT

Para quem anda de transporte público, o Moovit consegue mapear e acompanhar o trajeto de ônibus ou metrô de sua cidade, dizendo local em tempo real e estimando o tempo de chegada na parada.

LISTA DE EMPRESAS POR TORRE NO CORPORATE CENTER

TORRE ALFRED NOBEL

401	Neoh Memorial • 2138.0777
501	E.Tamussino & Cia Ltda • 3223.2470
801	Omne Consultoria e Tecnologia em Gestao • 3217.2662
901	Univision • 3125.2626
1001	Borba Van Der Ley • 3059.3062 | 4009.0100
1003	Carol Brandão Imagem e Diagnósticos • 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

TORRE CHARLES DARWIN

503	Becker Advogados • 3035.7150
508	Ellayne Ferraz e Profixlab • 99933.3055 | 99401.2200
504	Cir. Plástico Dr. Raimundo Brito • 2125.7727 | 2125.7728
602	Eidos Psiquiatria e Psicoterapia • 3059.3616
603	Colares Advogados • 3048.1202
1203	Bezerra de Souza Advogados • 3217.6400
1204	Matos Advogados • 2127.2900
17º andar	Conselho Regional de Química 1º Região • 3224.6344
2101	Nacional G3 • 0800.888.3211
2304	Câmara e Vidal Serviços Médicos • 3097.7262
2403	Cirurgião Plástico Dr. Rubens Carvalho • 3071.7164
2501	IAHOF - Instituto Almeida de Harmonização Oro Facial • 99848.1818

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
1301	SWM Investimentos • 2102.5212
1302 e 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
302 (A)	Simeon Advogados • 98346.6200
306 (A)	Justiça Federal • 99630.9189
308 (A)	Defensoria Pública • 98185.7175
409 (A)	Allan Advocacia e Contabilidade • 8401.7407
410 (A)	Júlio Cesar Advocacia • 99656.5922
412 (A)	GAP Contábil • 99100.2707

auguri
CARNEIROS

UM PARAÍSO PARA VIVER COM EXCLUSIVIDADE.

Surpreenda-se com o **Auguri**: um condomínio à beira-mar, em uma das mais belas praias do litoral nordestino. Totalmente sustentável, inovador e integrado à natureza, com uma área de lazer privilegiada.

Celebre o privilégio de ser único com o alto padrão de qualidade da Rio Ave.

Casas com vista para o mar, que oferecem segurança, conforto e sofisticação.

224m² a 390m²

Studios e **apartamentos** no tamanho ideal para você e sua família.

28m² a 96m²

Saiba mais sobre o Auguri.

Rio Ave

VIVARE