

SET-OUT 2024

O LANCHE NOSSO DE CADA DIA

NUTRICIONISTAS
MONTAM UM
“CARDÁPIO” DE
OPÇÕES SAUDÁVEIS

E MAIS: FISIOTERAPIA E QUALIDADE DE VIDA //
SICOOB NO CORPORATE // LANÇAMENTO DA RIO AVE //
IMÓVEIS NOS EUA E PORTUGAL

EDITORIAL

Na correria do dia a dia, às vezes falta tempo até para se preocupar com uma boa alimentação. Por isso, nesta edição do Corporate News, conversamos com algumas nutricionistas sobre o que seriam boas opções de lanche. As dicas valiosas estão nas próximas páginas!

Vamos falar sobre o Dia do Fisioterapeuta, celebrado em 13 de outubro. Felipe Murcabel, que atende na torre Albert Einstein, inspira com um belo depoimento sobre a missão deste profissional, que envolve escutar, ajudar e ver vidas transformadas. Mudando para o assunto “investimentos”, trazemos uma matéria sobre rentabilidade e valorização dos imóveis no Brasil, EUA e Portugal.

Há empresa nova aqui no Corporate! Depois de anos na Avenida Conde da Boa Vista, o Sicoob (Sistema de Cooperativas de Crédito do Brasil) está de casa nova, aqui no Empresarial Albert Einstein. E vamos conhecer o novo lançamento da Construtora Rio Ave: o Jardins Ângela Vieira, em Boa Viagem.

Boa leitura!

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



DOAÇÕES PARA O DIA DAS CRIANÇAS

As torres do Rio Ave Corporate Center participam do projeto de doação de brinquedos, roupas ou alimentos para o Dia das Crianças 2024. A campanha estará ativa até o dia 11 de outubro. Os interessados podem deixar os presentes nas caixas coletoras, que ficam no térreo dos respectivos edifícios. Além disso, a Administração também recebe as doações.

O arrecadado será enviado para a Instituição Espaço da Criança - ARH, localizada na Rua José de Alencar, 421, Boa Vista, Recife/PE. Conheça mais a respeito do Espaço da Criança, acessando o site www.espacodacrianca.org.br ou [instagram/criancaarh](https://www.instagram.com/criancaarh).

EXPEDIENTE

Informativo do Rio Ave Corporate Center
Edição 95 // Setembro - Outubro 2024

Conteúdo, Diagramação e
Comercialização: Multi Comunicação
www.multicomunicacao.com
☎ 81 98126.9066
✉ contato@multicomunicacao.com

Redação: Pedro Paulo Catonho, Letícia Costa e Teresa Maciel

Edição e revisão: Teresa Maciel
Arte e diagramação: Manu Duarte



RECIFE PARK
ESTACIONAMENTOS
EXPERTISE EM SOLUÇÕES
PARA ESTACIONAMENTOS



☎ (81) 3059.3656



Rua Senador José, Henrique, 231 / sala 607,
Empresarial Charles Darwin - Ilha do Leite - Recife - PE

SICOOB AGORA NO CORPORATE

A Sicoob (Sistema de Cooperativas de Crédito do Brasil) está completando 25 anos de existência com um novo endereço. A cooperativa, que anteriormente atuava no Shopping Boa Vista, agora está instalada na torre Albert Einstein, no Rio Ave Corporate Center.

Inaugurada em agosto, a nova sede foi definida depois de uma análise estratégica. “A Ilha do Leite já era uma escolha para a Cooperativa e a localização da torre apresentava a visibilidade que buscávamos. Além disso, o espaço já possuía uma estrutura para receber uma instituição financeira”, afirma Poliana Lins, gerente da Sicoob.

Segundo ela, a nova agência procura promover mais conforto e modernidade para atender, com a mesma excelência e cuidado, às necessidades dos cooperados. “Em breve, teremos outra novidade: o Sicoob Centro Nordeste passará a ser uma cooperativa de Livre Admissão”, adianta Poliana.



SERVIÇOS - Os cooperados hoje têm acesso a cerca de mil pontos de atendimento, milhares de caixas eletrônicos e uma diversidade de canais digitais com acesso a um portfólio completo de serviços financeiros. Entre eles, estão conta corrente, investimentos, crédito, cartões, previdência, consórcios e seguros, com taxas mais justas do que as encontradas no mercado convencional.

HISTÓRIA - A Sicoob teve origem na união de Policiais Federais, que buscavam por tarifas mais justas para os produtos financeiros. Outros públicos foram aos poucos integrando o quadro social, que hoje conta com demais servidores federais, empresários, profissionais autônomos e liberais e pessoas jurídicas.



Sicob (Sistema de Cooperativas de Crédito do Brasil) - Empresarial Albert Einstein, piso térreo, salas 02, 03 e 04



LANCHE: GOSTOSO OU SAUDÁVEL?



Ter uma alimentação mais balanceada durante a semana e deixar as guloseimas para o fim de semana parece uma boa escolha, não é mesmo? Então, antes de escolher o lanche que vai na bolsa, pense em ajudar sua saúde e imunidade com opções mais ricas em nutrientes.

O Corporate News conversou com quatro nutricionistas, que são conselheiras do Conselho Regional de Nutrição da 6ª Região (sala 2105 do Empresarial Charles Darwin). Elas trazem informações para embasar nossas escolhas. Vamos às dicas?

O QUE ESCOLHER

Segundo a nutricionista Thallyne Pereira, os lanches devem fornecer uma quantidade moderada de macro nutrientes para ajudar no controle glicêmico e manter a saciedade entre as refeições principais. Por isso, não podem faltar fontes de fibras, proteínas, gorduras e bons carboidratos.



“As barrinhas nuts são boas opções e devem ser consumidas em uma quantidade de até 30 gramas. É interessante misturar dois tipos de oleaginosas e uma fruta seca.

Por exemplo: castanha-de-caju, amendoim e uvas-passas; castanha-do-pará, castanha-de-caju e damascos desidratados; amêndoas, lascas de coco seco e castanha-de-caju; ou macadâmias, castanha-de-caju e goji berry ou cranberry”,

Thallyne Pereira,
nutricionista



Sobre biscoitos e bolachas, Thallyne lembra que são alimentos ultraprocessados, portanto o ideal é escolher as versões integrais, que possuem menos ingredientes não saudáveis. “Atualmente, esses produtos devem conter em suas embalagens a lupa, que indica o alto ou baixo teor de açúcares, sódio e gorduras. Evite esses”.

LANCHES INDICADOS:

- Barrinhas de proteínas;
- Iogurtes/shakes proteicos;
- Banana com granola/aveia e leite em pó;
- Dose de whey protein com iogurte desnatado, ou dissolvido em água, ou em leite vegetal;
- Sanduíche natural com recheio de atum ou frango desfiado;
- Tapioca média com recheio de algum queijo + frango ou carne.



Consulte-nos sem compromisso:

(81) 3467.3800

zartic@zartic.com.br
www.zartic.com.br

Desenvolvemos e implantamos seu projeto de Segurança Eletrônica com as melhores tecnologias:

- CFTV IP com Inteligência Artificial (IA)
- Sistemas de alarmes interno e externo
- Controle de acesso de pessoas e veículos





FRUTAS E VITAMINAS:

Ricas em vitamina A: manga, acerola, caju, melancia, goiaba vermelha, mamão, cajá, melão, damasco, tangerina e maracujá.

Ricas em vitamina C: acerola, kiwi, laranja, suco de limão, morango, abacaxi e tangerina.



DOCE DO DIA

Após a refeição, muitas pessoas têm o desejo de comer um doce de sobremesa. Segundo especialistas, dois “quadrinhos” de chocolate amargo têm efeitos positivos no organismo.

Sobre o famoso “Dia do Lixo”, quando pessoas escolhem algumas datas da semana para

as comidas que trazem peso na consciência, a nutricionista recomenda que seja em datas especiais.

“Ter controle é necessário e fundamental. Se essas datas acontecem toda semana, não são especiais. A dica é consumir esses alimentos em quantidades moderadas. Vida saudável requer disciplina diária pois, a longo prazo, os exageros podem levar a doenças crônicas”, explicou a nutricionista Margareth Xavier.



FRUTAS: CONSERVANDO AS VITAMINAS

As frutas serão sempre uma excelente opção de lanche. Mas a recomendação da nutricionista Fabíola Marinho é sempre mantê-las em temperatura ambiente para evitar a perda de nutrientes.



“O armazenamento sob refrigeração garante a durabilidade, porém pode ocasionar a perda de vitaminas como a C, que é mais sensível à luz e à variação de temperatura”,
Fabíola Marinho,
nutricionista

Salada de frutas é outra forma de obter uma variedade de fibras, vitaminas e minerais, se for preparada com frutas frescas e consumidas em até 24 horas. A nutricionista Raimunda Nunes explica que a atividade antioxidante pode diminuir com o tempo.

“Mas, mesmo no dia seguinte, ela ainda obterá uma boa quantidade de fibras, minerais e algumas vitaminas, como A e E, que são um pouco mais estáveis e menos afetadas pelo tempo de armazenamento”,
Raimunda Nunes, nutricionista





“Muita vontade de comer doce pode sinalizar carência de algum nutriente, problemas emocionais ou alguma doença. Mantenha seus exames em dia. A dica para controlar essa vontade é sempre, com moderação, consumir alimentos mais saudáveis como frutas secas sem adição de açúcar (damasco figo, banana). Outras boas opções são o chocolate amargo 70% e picolés de fruta”,

Margareth Xavier, nutricionista



INVISTA NO FUTURO: OPORTUNIDADES NO BRASIL E NO MUNDO

O investimento imobiliário é uma forma tradicional de aplicação de capital, com oportunidades que variam entre países. Este texto destaca a rentabilidade e valorização dos imóveis no Brasil, EUA e Portugal.

BRASIL

O mercado imobiliário brasileiro, embora afetado por crises econômicas, ainda oferece oportunidades. A rentabilidade do aluguel varia de 6% a 8% ao ano nas grandes cidades, podendo ultrapassar 10% em imóveis comerciais. Fatores como infraestrutura e desenvolvimento urbano influenciam a valorização, especialmente em áreas em

crescimento, como regiões de praia e metropolitanas.

EUA

Nos Estados Unidos, o mercado é dinâmico, com cidades como Nova York e Orlando apresentando alta valorização. A rentabilidade do aluguel varia de 8% a 12% ao ano, impulsionada pela demanda constante e uma economia robusta. O financiamento acessível e a cultura de investimento tornam o mercado americano atraente, especialmente nas áreas suburbanas após a pandemia.

PORTUGAL

Portugal é um destino atrativo para investidores,

especialmente com o programa de Visto Gold. A rentabilidade do aluguel em Lisboa, Porto e Algarve varia de 5% a 7%, com crescimento constante devido ao turismo. A valorização dos imóveis tem sido expressiva, impulsionada pela recuperação econômica e a crescente popularidade do país.

CONCLUSÃO

Cada mercado tem características únicas. O Brasil oferece oportunidades em áreas em crescimento, os EUA se destacam pela estabilidade e dinamismo, e Portugal atrai pela valorização acelerada e incentivos



Miguel Eguren e Mônica Pernambuco

a investidores. Avaliar as condições de cada mercado é essencial para maximizar retornos e garantir investimentos seguros.

A Miguel Eguren Consultoria Imobiliária pode ajudar você a encontrar oportunidades em Recife, Orlando ou em cidades portuguesas como Lisboa, Porto e Algarve. Consulte-nos sem compromisso.



JARDINS ÂNGELA VIEIRA É O NOVO RESIDENCIAL DA RIO AVE EM BOA VIAGEM

Com projetos assinados pelos escritórios Architects Office, de Greg Bousquet, e Takeda Design, de Guilherme Takeda, o Jardins Ângela Vieira é o novo residencial da Rio Ave em Boa Viagem. O edifício reúne tecnologia, sustentabilidade e comodidade em uma proposta inovadora para o bairro, a qual agrega ao conjunto do projeto um mall com serviços.

O empreendimento como um todo terá cerca de 25 mil metros quadrados de área construída, sendo nove mil metros quadrados de área comum. A estimativa é de gerar para o mercado da construção civil 250 empregos diretos durante a obra e em torno de 1250 empregos indiretos, decorrentes da cadeia produtiva. O VGV estimado é da ordem de R\$ 274 milhões.

O EMPREENDIMENTO

O projeto do residencial prima pelo conceito de integração da construção com a natureza, trazendo para fazer parte da casa o verde e elementos naturais, uma característica presente nos projetos de Greg Bousquet. São 87 unidades distribuídas em uma torre com dois acessos sociais exclusivos. A localização

litorânea foi um dos pontos principais analisados na concepção do projeto, que foi pensado de forma a otimizar o desempenho solar e liberar as esquinas do terreno, gerando gentilezas urbanas e uma interface verde à cidade.

As unidades se apresentam em cinco tipologias, com apartamentos tipo e

metragens variando de 142m² a 172m², com 3 e 4 suítes, e dois apartamentos duplex com metragens de 271m² e 313m², 4 suítes. A disposição dos apartamentos visa a otimização dos espaços e possibilidades de personalização adequadas às necessidades, com circulação privativa, integração entre

ambientes de estar e cozinha, banheiros com ventilação natural e quartos com boa iluminação natural.

As áreas comuns contam com academia, brinquedoteca, salão de jogos, salão de festas e salas de massagem, além de um rooftop com piscina e ambiente





PAISAGISMO BIOFÍLICO

gourmet externo. O empreendimento conta com seis elevadores modernos, wi-fi nas áreas comuns, e um gerador de energia para atender 100% da necessidade do edifício. Além disso, um amplo bicicletário, pontos de água mineral nas áreas comuns e quatro andares destinados ao estacionamento.

O projeto paisagístico é assinado por Takeda Design e reflete a missão de aproximar as pessoas da natureza mesmo em um ambiente urbano. Por meio da técnica do paisagismo biolífico, os ambientes trazem em si características únicas, de uso de plantas nativas a materiais naturais.

A natureza está em todos os ambientes projetados e de diversas maneiras diferentes, seja através do uso de plantas nativas ou de materiais naturais, ou da iluminação natural nos ambientes comuns, até as jardineiras das garagens e do rooftop e das sacadas de cada apartamento. Cada elemento foi cuidadosamente selecionado para criar uma atmosfera que convida à contemplação e à conexão com o ambiente ao redor.

SUSTENTABILIDADE E SEGURANÇA

Com atenção à sustentabilidade, o projeto preenche uma área de 350 m² de telhados verdes, que ajuda na regulação do bioclima local, diminuindo a temperatura do entorno por reduzir as ilhas de calor. Medidas para retenção da água da chuva permitem o reuso da água na irrigação automatizada dos jardins e, ainda, reduz o impacto para a drenagem da cidade.

No quesito segurança e funcionalidade, o residencial conta com proteção por um circuito de câmeras em toda área e alarme perimetral, com acesso principal da torre controlado 24 horas por uma guarita blindada, que, por sua vez, contém um local específico para recebimento de encomendas delivery. As unidades têm fechaduras eletrônicas e, para a segurança dos moradores e dos trabalhadores do edifício, foi criado um ponto afastado para o gás.





LISTA DE EMPRESAS POR TORRE NO CORPORATE CENTER



PROFISSÕES

TORRE ALBERT EINSTEIN

01	Vitale Hospitalar • 98265.2290
02	Banco Sicoob • 0800 100 0041
28	WesternUnion - Corretora de Câmbio • 2122.0000
30	Correios • 3048.3466 3048.1563
109	De Souza Mendonça advogados • 3314.8331
111	Imobiliária Amuleto • 3314.8331
409	Zero 81 Suplementos • 99786.8874
606	V2W Smart • 99771.8441
802	Iphone Zero 81 • 99669.9065
816	Garcia & Mendonça - Seguros e Benefícios • 99672.3054
818	Calados Odontologia • 3076.1981 98869.2000
911	Colpo Imagem • 3037.0533 3222.1528 99972.5451

TORRE THOMAS EDISON

03	Paço Real (Restaurante) • 3416.7898
111	Tempo Incentivos • 2125.7414
202	Clínica Murilo Vasconcelos • 2125.7436
204	Gisely Saraiva Dermatologia • 2125.7527
403	Estética Facial • 2125.7698
411	Innovamed Produtos Médicos • 3314.8278
502	Consultório Drª Maria Amazonas (Endocrinologia) • 3416.7717
702	CPAP Shop • 3032.4070
703	Gueiros Filizola Advogados Associados • 2125.7638
1101	Forte Fomento Mercantil • 3204.2232
1305	Cenos • 3036.6383
1408	Performe Administradora e Corretora de Seguros • 4042.3672

TORRE GRAHAM BELL

203	MV2 Marketing Direto • 98161.9052
305	Otoclínica • 2125.7701
901	Anserjufe • 3040.5079
911	NEOPE (odontologia) • 3302.6390
1003	Erika Leite Novaes Arquitetura • 3221.9558
12º andar	Hub Plural • 0800 456 0008

TORRE ISAAC NEWTON

401	Supriservi Comércio Representações e Serviços • 3366.8521
502	Cardio Produtos Médicos • 3097- 8621 3097.8622
601	Oliveira, Augusto, Maaze Advogados • 3081.7450
604	Interaminense, Moury & Lafayette Advogados • 3432.9384
901	Angio Clínica Vascular • 3231.3762 3059.3154
902	Inst. Fiscal de Recuperação Tributária • 3059.3060
1003	Rede Brasil • 3059.3006
1201	Instituto Luiz Mário Moutinho • 3038.2284
1801	Noxtec • 3033.4647
1802	NeuroMod • 3072.6954
2001	Temape - Terminais Marítimos-PE • 2119.0777
2301	Multinvest Capital • 3059.3100

TORRE ALFRED NOBEL

401	Neoh Memorial • 2138-0777
501	E.Tamussino & Cia • 3223-2470
601	Plastika / Instituto Kleiton Boschi • 3059 - 2622
602	Carol Brandão Imagem e Diag • 3221- 2617
801	Omne Consultoria e Tecnologia em Gestão • 3217 - 2662
901	Univision • 3125 - 2626
1001	Borba Van Der Ley & Asfora • 3059 - 3062
1101	Serur Advogados • 3059 - 3052
1301	Genomika Diagnósticos • 3224 - 5013
1601	Representa Materiais • 3038 - 5002
1602	Adn-Impex Consultores Associados • 3326.3007 3326.4188

TORRE CHARLES DARWIN

01 e 02	Banco Unicred • 3059.3615
408	Dr. Rubem Lima • 3072.5715
409 e 410	Clín. End. e Metabolgia - Dr. Gustavo Caldas • 99846.3883
707	Miguel Eguren Consultoria Imobiliária • 2125.7400
709	Finger Haus • 98866.4166
805	Silvestre Santos Contabilidade • 3204.4307
809	Barros Leite Advocacia • 3314.2968
905 e 907	Clínica Ultra Vitae • 3031.9433
1004 e 1006	Carneiro Vilela Advogados Associados • 3072.6812
1301 a 1305	Bioimports Comércio de Produtos Hospitalares • 3203-8220
1307 e 1309	Perrier Dental Clinic • 3032.2142
2401 e 2405	Provence Clinic • 99272.8952



“AJUDAR DEVE SER A MAIOR MISSÃO DO FISIOTERAPEUTA”

Amar a profissão, saber escutar e transformar a vida do paciente. Com esses três pilares, o profissional que deseja seguir a carreira na fisioterapia tem tudo para obter sucesso. Essa é a visão de Felipe Mucarbel, que atua na área há 17 anos, e impactou mais de 20 mil vidas com o seu trabalho.

Em 13 de outubro, é celebrado o Dia da Fisioterapia. Aproveitando a data, Felipe, que atende na sala 218 do Empresarial Albert Einstein, destaca que o profissional deve se especializar em algo para conseguir êxito. Fisioterapeuta, acupunturista e especialista em dor, ele ressalta como necessidade fundamental o profissional saber a responsabilidade que carrega ao atender pessoas.

“Elas esperam resultados e normalmente chegam carentes. Por isso, precisamos gostar do que fazemos, pois lidamos com seres humanos, com vidas. Devemos aprender a escutar e oferecer um atendimento humanizado, isso faz parte do tratamento. Ajudar deve ser nossa maior missão”

Felipe Mucarbel,
fisioterapeuta





FISIOTERAPIA COMO PROPÓSITO

“Meu propósito é transformar vidas e é o que mais faço. Ajudar um paciente a poder passear com os netos e a família sem ser um peso na vida deles. Permitir que aquela esposa tenha uma vida sexual ativa com seu parceiro de volta, algo que foi perdido por causa das dores. Refazer planos como viajar, voltar a dançar, colocar um filho recém-nascido no colo. Acordar e dormir sem sentir aquele incômodo indesejado 24 horas por dia”.

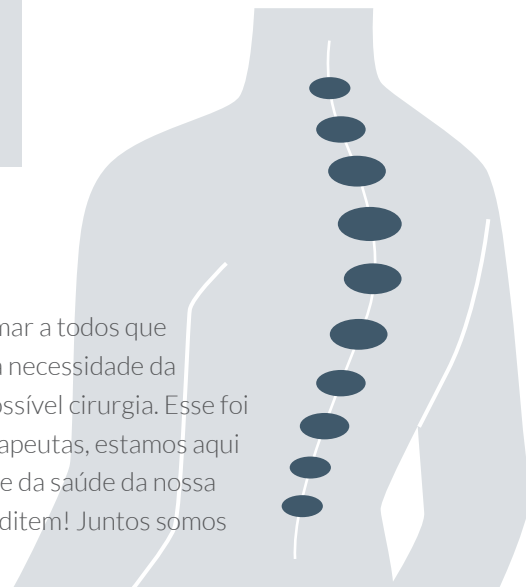


FELIPE MUCARBEL
Fisioterapeuta, acupunturista e
especialista em dor
TORRE ALBERT EINSTEIN, SALA 218

“Trazer o brilho no olhar daqueles que antes não pensavam em outra coisa a não ser em ceifar a própria vida de tanto sofrimento por causa de dores. É por vocês que estou aqui e procuro levantar essa bandeira de uma vida mais saudável e plena, através de minha profissão. Essas são lembranças e momentos, só eu sei a emoção que esses pacientes viveram e é possível graças à nossa linda profissão”, relata Felipe.

JURAMENTO DA PROFISSÃO

“Como especialista em dor, posso afirmar a todos que podemos viver bem e saudáveis, sem a necessidade de dependência de remédios e de uma possível cirurgia. Esse foi meu juramento ao me formar. Fisioterapeutas, estamos aqui para colocar em outro nível a qualidade da saúde da nossa população. Somos capazes disso. Acreditem! Juntos somos mais fortes! Viva a Fisioterapia!”



TORRE BOA VIAGEM CORPORATE

1º e 2º andar	Hub Plural • 0800 456 0008
6º andar	Grupo Horizonte • 3312.9350
701	Oracle • 3464.9681
702	MJ Transportes Logísticos • 3132.4200
704 e 705	GP7 distribuidora de bebidas • 98419.5727
706	Veiga Advogados • 3325.0965
8º e 9º andar	Hemobrás • 3464.9600
10º andar	Consulado Geral da França • 3117.3262
1006	Sun Home • 3071-8298
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	Helôisa Cardoso - UFRPE (UACSA) • 3512.5800
203 (A)	Marcelo Soares Advocacia • 98781.2983
205 (A)	Seven Apoio Logístico Ltda • 99738.6175 98191.9956
207 (A)	Apoio STONE Maquineta • (81) 3004.9680 (83) 98164.8508
301 (A)	Instituto Educacional Menino Jesus • 3352.1853
303 (A)	Imobiliária REMAX Patrimônio • 99924.5598
304 (A)	Sind. de Petróleo e Gás de PE e PB • 98997.7016
305 (A)	RBS Automações • (11) 3807.4997
306 (A)	Compras ASCENSUS - SAC • (47) 99930.1918
308 (A)	Conenge SC/ Possebon • (79) 99817.9681
403 (A)	CREA - PE • 98759.1079
405 (A)	NRJ Engenharia Ambiental • 98885.8810
409 (A)	Keila Advocacia & Contabilidade • 98817.7328

NE PARK + SOLUÇÕES EM ESTACIONAMENTO

Av. Governador Agamenon Magalhães, 4760, Derby, Recife - PE. Tel (81) 3423-2424

JARDINS ÂNGELA VIEIRA

LANÇAMENTO

BOA VIAGEM



ENTRE OS JARDINS, HÁ UM ESPAÇO SÓ SEU.

APARTAMENTOS
142 m² a 172 m²

COBERTURAS DUPLEX
271 m² e 313 m²

3 A 4 SUÍTES
(1 master)

AMPLA ÁREA DE LAZER
em 2 pavimentos

HALL PRIVATIVO
2 aptos por andar

SAIBA MAIS:




Rio Ave