**Resumo**

* **async e await:** São usados para controle de fluxo assíncrono, permitindo que um método assíncrono "pause" sua execução até que uma tarefa seja concluída, sem bloquear o thread chamador.
* **Concorrência:** Pode ser alcançada utilizando async e await para operações de I/O, onde o thread principal continua executando outras tarefas enquanto espera.
* **Paralelismo:** Pode ser alcançado utilizando async, await e Task.Run para operações computacionalmente intensivas que podem ser executadas simultaneamente em múltiplos núcleos de CPU.

Portanto, async e await são ferramentas para gerenciamento de fluxo de execução assíncrono e podem ser usadas para coordenar tanto concorrência quanto paralelismo, dependendo do contexto das operações.