

## Elevadores do CER

Para se deslocar entre pavimentos



Digite o andar desejado e aperte a tecla CONFIRMA.

Enter the desired floor and press the CONFIRM key.



Dirija-se ao elevador indicado. Se errar, tecla CANCELA e reinicie o processo.

Go to the elevator indicated. If you make a mistake, press CANCEL and restart the process.

Para ir ao Térreo, tecle 1.

To go to the ground floor, press 1.

### IMPORTANTE

Todos os passageiros precisam registrar suas chamadas individualmente.

All passengers must register their call individually.



ANO XXXI • Nº 343 • OUTUBRO DE 2014

## CER adota novos produtos com tecnologia orgânica

Em respeito à responsabilidade socioambiental e de acordo com a norma internacional ISO 14001, que certifica o Sistema de Gestão Ambiental do Edifício Argentina, novos produtos de higiene estão sendo usados no CER. A Con Service, empresa responsável pelos serviços de limpeza e conservação do Condomínio, adotou o desengraxante HD20 e o desengordurante concentrado, ambos da marca Terpenoil, especializada em tecnologia orgânica.

“A novidade foi implantada no CER de forma pioneira. A Terpenoil desenvolve produtos sustentáveis, não nocivos e que contribuem para a qualidade de vida cotidiana daqueles que os manipulam e dos usuários indiretos”, explica Ademir Rogério Beling, presidente da Con Service.

O HD20, considerado de limpeza pesada, destina-se principalmente à garagem, devido ao seu alto poder de remoção de graxas e marcas de pneu. O desengordurante é voltado



para a higienização de superfícies em geral. Os dois são fabricados com aromas naturais de laranja.

“Esses produtos apresentam uma tecnologia de ponta e permitem uma transformação importante em nosso trabalho. Incorporá-los no CER foi possível, pois lá existe a infraestrutura necessária, ou seja, local adequado para estoque e diluição. O Condomínio adere a novos processos, implanta novas iniciativas, evolui. E nós evoluímos com ele”, finaliza Ademir.

Escreva para [cadastro@cerconvencoes.com.br](mailto:cadastro@cerconvencoes.com.br) e receba o Jornal do CER no seu e-mail.



Procurando agilidade, pronta entrega e qualidade em aluguel de móveis?

0800 771 5352

John Richard. Rapidez e facilidade em aluguel de móveis.

[www.johnrichard.com.br](http://www.johnrichard.com.br)

John  
Richard

Aluguel  
de móveis  
para escritórios  
e residências

# AGENDA

O que acontece no pavimento de convenções

## Workshop gratuito de Grafologia em outubro

Em parceria com o CER, a grafóloga e psicóloga Ilse Calen realiza, dia 20 de outubro, das 18:30h às 20:30h, o Workshop gratuito "Esse é O CANDIDATO: Análise Grafológica X Inventário de Personalidade. Por que esse e não aquele?".

Com a participação da palestrante convidada Andréa de Souza, psicóloga clínica e organizacional, o workshop abordará a utilização



de dois instrumentos no processo seletivo: 'análise Grafológica versus Inventário de Personalidade e a respectiva fidedignidade na identificação dos traços de personalidade' e 'características comportamentais observadas na escrita versus respostas do inventário'.

Inscrições somente através do site [www.grafologic.com.br](http://www.grafologic.com.br). Garanta sua vaga!

## Curso inspira interação prazerosa com autistas

A instituição "Inspirados pelo Autismo", que tem como objetivo informar, inspirar e habilitar pais e profissionais a ajudar crianças e adultos com autismo, realiza, nos dias 17, 18 e 19 de outubro, o curso "Autismo, Interação Prazerosa e Aprendizagem - Módulo 1". O evento acontecerá das 9h às 19h e abordará métodos diferenciados para promover o desenvolvimento social, emocional e cognitivo de pessoas com autismo. Incrições e programa completo disponíveis no site [www.inspiradospeloautismo.com.br](http://www.inspiradospeloautismo.com.br). Vagas limitadas.



## Encontro aborda controle de pragas

A Associação Brasileira de Controle de Vetores e Pragas – ABCVP – promove, nos dias 22 e 23 de outubro, das 8:30h às 18h, o "Encontro de Responsáveis técnicos e líderes de empresas controladoras de pragas: Novos Tempos... Novos Comportamentos". O evento voltado para profissionais da área, engenheiros, químicos e biólogos, abordará, entre outros temas, as novas demandas do mercado, a gestão de marketing em empresas de controle de pragas, além de uma mesa redonda para troca de conhecimentos. Confira a programação completa e a lista de palestrantes no site [www.abcvp.com.br](http://www.abcvp.com.br).

### Pavimento de Convenções do Centro Empresarial Rio

Marque uma visita e conheça nossas instalações versáteis e funcionais.

Ligue (21) 2554 8182



## Todo dia com você

### Condomínio

- ▶ Jackson Alves - gerente predial • [gp.cer@markbuilding.com.br](mailto:gp.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Engº Felipe Afonso - gerente de manutenção  
[gm.cer@markbuilding.com.br](mailto:gm.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Wagner Carvalho - supervisor predial  
[sp.cer@markbuilding.com.br](mailto:sp.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Amanda Medeiros - gerente financeira  
[financeiro.cer@markbuilding.com.br](mailto:financeiro.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Eduardo Bento Felipe - supervisor de manutenção  
[sm.cer@markbuilding.com.br](mailto:sm.cer@markbuilding.com.br)
- ▶ Atendimento: ☎ 2ª a 5ª das 8h às 18h - ☎ 6ª das 8h às 17h
- ▶ ☎ 3534.2800 • Fax: 3534.2810  
[cer@markbuilding.com.br](mailto:cer@markbuilding.com.br) • URL: [www.markbuilding.com.br](http://www.markbuilding.com.br)
- ▶ Praia de Botafogo, 228 - Rio de Janeiro • RJ • 22250-906

### Pavimento de Convenções

- ▶ Leticia de Freitas e Castro - gerente de eventos  
[reservas@cerconvencoes.com.br](mailto:reservas@cerconvencoes.com.br)
- ▶ Telefax.: 2554.8182 ▶ URL: [www.cerconvencoes.com.br](http://www.cerconvencoes.com.br)

Jornal do CER - Expediente:  
Publicação da Sociedade Civil Centro Empresarial Rio  
Produção: Gurjão Jenné Comunicação Integrada Ltda.  
Editora: Kiki Gurjão • Reportagem: Karin Diniz  
Projeto Gráfico: Luiz Muratori  
Fotografia: divulgação / arquivo condominio  
Tiragem: 2.000 exemplares.



## Movimento 'Outubro Rosa' incentiva diagnóstico precoce do câncer de mama

Conhecido como 'Outubro Rosa', esse mês é marcado por ações do Ministério da Saúde e de diversos órgãos e entidades que intensificam os esforços pela detecção precoce do câncer de mama. São 31 dias dedicados a reflexões e ações sobre o tema, mostrando os avanços já conquistados e também o desafio para vencer o câncer que atinge um grande número de brasileiras por ano.

O câncer de mama é primeira causa de mortes frequentes por câncer em mulheres e a

quinta por câncer em dados gerais, segundo Organização Mundial da Saúde. Quando descoberta no início, a doença tem cura.

### COMO DETECTAR PRECOZEMENTE

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), as formas mais eficazes para detecção precoce do câncer de mama são o exame clínico da mama e a mamografia. Por isso, é recomendável que as mulheres



realizem exames periodicamente, mesmo que não tenham alterações.

O 'Outubro Rosa' foi criado no início da década de 90, mesma época em que o símbolo da prevenção ao câncer de mama, o laço cor-de-rosa, foi lançado pela Fundação Susan G. Komen for the Cure. O governo brasileiro passou a integrar a mobilização a partir de 2010. (Fonte: [www.brasil.gov.br](http://www.brasil.gov.br))

## Cremerj usou iluminação amarela no Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio

Cremerj participou do Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio (10 de setembro), iluminando sua fachada em amarelo para simbolizar o compromisso com a vida. A ação faz parte de uma estratégia que se estenderá pelos próximos meses e que busca dar visibilidade às questões



Foto: Cremerj/divulgação

relacionadas à prevenção ao suicídio. Em outubro, serão lançadas publicações voltadas para os médicos e a população em geral, com informações sobre o perfil de potenciais suicidas, quadros que podem levar ao problema e onde buscar orientação.

## Obesidade infantil deve ser evitada

O excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos e a má formação do esqueleto. Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade e oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta.

As crianças em geral ganham peso com facilidade devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar, entre outros.

Para saber se o peso do seu filho está de acordo com a normalidade, utilize o cálculo do Índice de Massa Corporal:  $\text{Peso} \div \text{Altura}^2$ . Fonte: [www.fiocruz.br](http://www.fiocruz.br)

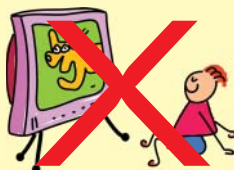
### Hábitos para uma vida saudável



Troque os alimentos gordurosos por legumes, verduras e frutas.



Respeite os horários das refeições e não coma guloseimas nos intervalos.



Troque o sedentarismo por atividades físicas.



Beba bastante água, pelo menos dois litros por dia.

# Coluna do Condomínio

## Uso racional e sem desperdício de água

A água é um elemento essencial para a vida. Em muitas cidades brasileiras, a falta de chuva causa preocupação e motiva campanhas de conscientização para que todos possam sempre ter água em suas torneiras. Veja como colaborar, evitando o desperdício.

Elimine os vazamentos - Cheque primeiro os pontos mais fáceis, caixas sanitárias, torneiras, e depois a tubulação. Na maioria das vezes, o vazamento está no vaso sanitário.

Use equipamentos economizadores - A descarga é responsável por 14% do consumo de água em uma residência. Troque as válvulas tradicionais por modelos mais modernos e econômicos. Em mictórios, use válvulas sensorizadas que acionam a descarga após o uso. Prefira torneiras com dispositivos como: tempo determinado de abertura, sensor de presença, arejadores e registro regulador de vazão. Há modelos que poupam até 70% se comparados aos convencionais.



## Sistema elétrico recebeu manutenção

No intuito de assegurar a confiabilidade do sistema elétrico, foi realizada, dia 20 de setembro, sábado, uma parada programada de manutenção. A intervenção envolveu profissionais das empresas Mark Building, Waill, Multidiesel, Engeman e Light. Durante a execução, foram utilizados o cronograma e o *checklist* elaborados pela segurança do trabalho, em concordância com a análise preliminar de riscos. Foram substituídos quatro grupos de fusíveis por disjuntores de caixa moldada e feitas as manutenções corretivas apontadas no laudo da termografia. Durante a parada, o fornecimento de energia para as áreas comuns do prédio foi mantido pelo gerador.

### HORÁRIOS DE CARGA E DESCARGA:

Dias úteis - 9h às 11h e 14h às 17h (pequenos volumes) 19h às 7h (grandes volumes).  
Sábados, domingos e feriados - 24 horas.



### ATENÇÃO:

AUTORIZAÇÕES para entrada de pessoas fora do horário comercial, ORDENS DE SERVIÇO (SOS) e pedidos de AR CONDICIONADO EXTRA devem ser encaminhados dentro do horário de funcionamento da Administração.



sugestão, crítica, reclamação? escreva para:  
[sac.cer@markbuilding.com.br](mailto:sac.cer@markbuilding.com.br)

impresso com  
selo FSC

### BANCOS

- ITAÚ PERSONNALITÉ  
CER LJ.228 A a G  
TEL.: 3003.3830
- BRADESCO  
CER SS.102  
TEL.: 3237.1100
- BANCO HSBC  
CER LJ. 110  
TEL.: 3237-6700
- BANCO  
SANTANDER  
CER LJS. 114 A 116  
TEL.: 2559.6500

## Guia de Serviços

### CURSO

- INSTITUTO CULTURAL  
BRASIL ARGENTINA  
CURSOS DE  
ESPAÑHOL E TANGO  
CER SOBRELOJA 202  
TEL.: 2551-9446

PARA ANUNCIAR:  
21 2554-8182 ou  
[publicidade@cerconvencoes.com.br](mailto:publicidade@cerconvencoes.com.br)

### ESTACIONAMENTO

- RIO PARK/ESTAPAR  
EDIFÍCIO NOVE  
DE JULHO  
TEL.: 2237.8347

### TABACARIA

- CANTO DO CAFÉ  
CER TÉRREO  
TEL.: 2554.8127

### RESTAURANTES

- ZACKS  
CER LJ. 101  
TEL.: 2552.3644
- LA MOLE  
CER LJ.102  
TEL.: 3460-0800
- SALSALITO  
CER LJ. 117  
TEL.: 2554.5342
- STARBUCKS  
CER LJ. 120  
TEL.: 2551.0599
- SCOTTON  
PAVIMENTO DE  
CONVENÇÕES  
TEL.: 2554.8734

