

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, tecla 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 344 • NOVEMBRO DE 2014

Exercício de escape será em conjunto com CBMERJ

No próximo dia 28 de novembro, o Edifício Argentina realiza seu 13º Exercício de Escape, com a participação das Brigadas Setoriais e Predial. O treinamento coincide com o Dia Estadual de Redução de Risco e Desastres e terá a participação especial do CBMERJ – Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Rio de Janeiro.

A exemplo do que ocorreu ano passado, com sucesso, o CBMERJ convidou o Edifício para integrar a operação de simulação de um eventual fenômeno de grandes proporções, cujo objetivo é destacar a importância da prevenção.

“Como o nosso Plano de Escape, promovido anualmente, tem o mesmo propósito, decidimos realizá-lo em conjunto com o evento do Corpo de Bombeiros. Conto com a adesão massiva dos usuários do prédio, lembrando que a presença e a participação de todos os envolvidos são fatores determinantes para o êxito do exercício”, convoca Jackson Alves, gerente predial.

Escreva para cadastro@cerconvencoes.com.br e receba o Jornal do CER no seu e-mail.

AVISO

Exercício de Escape

28/11 6ª feira

Dia Estadual de Redução de Desastres

SUPERVISIONADO PELO CBMERJ

DURANTE O TREINAMENTO NÃO SERÁ PERMITIDO:
Tráfego nos elevadores. Entrada ou saída de materiais de qualquer espécie. Atendimento a visitantes e prestadores de serviços em geral. Os usuários deverão, se possível, evitar a entrada e saída de veículos na garagem do Edifício Argentina. O Edifício Garagem 9 de Julho funcionará normalmente.



CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

- 9:30h - Sala Pão de Açúcar (G5 - Ala A)
- 11/11 - Treinamento Novos Brigadistas Setoriais
- 12/11 - Reciclagem Antigos Brigadistas Setoriais
- 8:30h - Auditório (2º Andar)
- 22/11 - Treinamento Brigada Predial

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

John Richard

Aluguel de móveis para escritórios e residências

AGENDA

O que acontece no pavimento de convenções

Seminário "Solda Brasil 2014" será em novembro

A Planeja & Informa, em parceria com a Casa Viva Eventos, promove, dias 26 e 27 de novembro, o 4º Seminário Nacional de Tecnologia e Mercado da Soldagem – Solda Brasil 2014.

A proposta é reunir os principais segmentos – tomadores de serviços públicos e privados, fornecedores de materiais e equipamentos, executores de serviços, universidades e centros de pesquisas e profissionais da área de solda, gestores e técnicos – para discutir soluções e novas tecnologias que melhorem a produtividade da indústria no setor, que tem na escassez de profissionais qualificados uma de suas maiores dificuldades.



Inscrições pelo e-mail inscricao.planeja@gmail.com ou pelos telefones (21) 2262-9401 / 2215-2245. Programação completa no site planejabrasil.wordpress.com. Estudantes têm 50% de desconto.

Fim de ano no Centro de Convenções

A versatilidade de suas instalações faz do Centro de Convenções do CER o espaço ideal para a realização dos mais variados tipos de eventos de Natal e fim de ano. Seja qual for a sua ideia, há sempre um ambiente adequado para reunir seus convidados com praticidade e conforto. Consulte as datas disponíveis pelo telefone (21) 2554-8182.



Cremerj debate Medicina Legal

O Cremerj, através da Câmara Técnica de Medicina Legal, realiza, dia 13 de dezembro, das 8:30h às 17h, o XIII Seminário da Câmara Técnica de Medicina Legal do Cremerj. O curso é voltado apenas para médicos e acadêmicos de medicina. Inscrições no site www.cremerj.com.br (médicos) e através do email seccat@crm-rj.gov.br ou dos telefones 3184-7130 e 3184-7137 (acadêmicos).

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
- ▶ Engº Felipe Afonso - gerente de manutenção
gm.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Wagner Carvalho - supervisor predial
sp.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Marcela Melo - supervisora financeira
financeiro.cer@markbuilding.com.br
- ▶ Eduardo Bento Felipe - supervisor de manutenção
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 • URL: 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
- ▶ Telefax.: 2554.8182 ▶ URL: 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.



Regus do Brasil: um espaço para cada perfil de empresa

Instalada no 16º andar do Edifício Argentina desde 2013, a Regus do Brasil é líder mundial em locação de espaços flexíveis de trabalho, oferecendo produtos e serviços totalmente equipados e business lounges, além da maior rede de salas de reunião e videoconferência do mundo.

“Hoje temos dois mil centros de negócios em 750 cidades de 100 países, o que permite que autônomos e empresas trabalhem onde, como e quando desejarem. No Rio de Janeiro temos nove centros de negócios, incluindo o do CER, que foi escolhido devido ao padrão de qualidade e às facilidades oferecidas, além da bela vista que sempre agrada todos os nossos clientes”, explica Soraya Freitas, General Manager da Regus.

Mais de 1,3 milhão de clientes usam diariamente as instalações da Regus no mundo. Google, GlaxoSmithkline e Nokia juntam-se a milhares de pequenas e médias empresas em crescimento que se beneficiam do modelo de terceirização mantido pela Regus



em busca de adequação de suas necessidades de escritório e local de trabalho.

“Nosso intuito é criar facilidades para nossos clientes, de forma que eles possam se

concentrar unicamente em seus negócios principais”, finaliza Soraya.

Se quiser saber mais sobre a Regus acesse o site www.regus.com.br.

Utilidade Pública

Novembro Azul previne câncer de próstata

No intuito de conscientizar a população masculina sobre o câncer de próstata, visando a diminuir a taxa de mortalidade, que ainda é alta, o Instituto Lado a Lado pela Vida e a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) desenvolvem o “Novembro Azul”. O objetivo da campanha é combater a doença e, principalmente, motivar a população masculina a fazer exames preventivos.

O câncer de próstata é o tipo mais frequente no sexo masculino, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Estatísticas apontam que a cada seis homens, um é



Fonte: www.sbu.org.br

portador da doença. A estimativa é de que, em 2014, 69 mil novos casos sejam diagnosticados.

A SBU recomenda que homens a partir de 50 anos procurem seu urologista para discutir a prática e a realização da avaliação. Aqueles com maior risco da doença (história familiar,

raça negra) devem procurar o urologista a partir dos 45 anos. Os exames consistem na dosagem sérica do PSA e no exame digital retal, com periodicidade anual.

Esta prática está relacionada à diminuição de cerca de 21% na mortalidade pela doença.

Coluna do Condomínio

126 dias para economizar energia



Iniciada no último dia 19 de outubro, a versão 2014/2015 do Horário Brasileiro de Verão terá duração de 126 dias. Isso porque a data legalmente estabelecida para o término coincide com o feriado do carnaval, o que adia o encerramento para o domingo subsequente. O adiantamento dos relógios em uma hora tem o objetivo de fazer os usuários aproveitarem a maior luminosidade do dia nesse período para utilizarem a energia elétrica de forma mais eficiente. Além disso, diversos benefícios operacionais são incorporados ao sistema elétrico, como a redução do carregamento elétrico dos sistemas de transmissão e das redes de distribuição nos períodos de maior necessidade de potência (maior consumo), entre 18h e 21 horas (horário de ponta). Os resultados já alcançados com a adoção do horário de verão demonstram a importância da medida para o Setor Elétrico e para o País. A economia obtida reduz significativamente a pressão sobre as tarifas de energia elétrica e os impactos ao meio ambiente, elevando a qualidade de vida de toda a população. (Fonte: www.mme.gov.br).

Cuidado com a Dengue no verão

Com a chegada do calor, as chuvas ficam mais fortes e frequentes e é preciso tomar cuidado com o mosquito da Dengue. Para evitar o surgimento de criadouros, não deixa água limpa e parada. Fique atento!



Descarte o lixo corretamente

Para evitar acidentes e contribuir com o meio ambiente, redobre a atenção ao descartar vidros e objetos cortantes. Garrafas e potes devem



ser separados e materiais afiados devem ser protegidos para não ferir os profissionais que trabalham no recolhimento e manuseio do lixo. Faça a sua parte e colabore!

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

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

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

