

Com equilíbrio, tudo dá certo

A vida da assistente administrativa Deise Lúcia Ferreira Almeida - única mulher na sede da SAS Institute Brasil, no RB1- é uma prova de que é possível, sim, conciliar trabalho com a maternidade. O segredo, segundo ela, é manter o equilíbrio para atuar bem em todos os papéis. Mãe de Diana, de 3 anos, e aguardando há 8 meses o nascimento de João Victor, ela fala um pouco sobre seu dia-a-dia para o RB1 News:

RB1- Como foi o início da sua carreira?

Deise Lúcia - Comecei em 2004, por indicação da minha cunhada, que trabalhava na SAS de São Paulo. Entrei na empresa para cobrir as férias de uma outra assistente que já estava esperando uma promoção para a área de consultoria. Ela foi promovida e, quando voltou ao trabalho, começou a fazer treinamento para a nova função. Eu fiquei no lugar dela.

RB1 - O que significa a maternidade para você?

DL - Para mim, é tudo. Acho que a mulher cresce muito quando se torna mãe. E comigo foi muito rápido e intenso. A minha mãe sempre foi muito coruja, daquele tipo "mãezona" mesmo. E quando a gente é mais novo, pensa que os pais são chatos, que não deixam a gente fazer nada. Mas ela sempre me disse: "Quando você for mãe vai ver o que é bom para a tosse". Ela estava certa (risos). Ser mãe é lindo, mas ao mesmo tempo dá medo. Nós temos necessidade de dar proteção. Eu achava que não ia dar conta, mas depois que chegou a pequena, as res-

pensabilidades, torna-se maravilhoso.

RB1 - Ser mãe pode atrapalhar a vida profissional?

DL - Não. Há inconvenientes. Por exemplo, se eu trabalho fora preciso de uma babá para tomar conta da minha filha. Se a babá falta um dia em que eu tenha reunião ou alguma coisa mais importante para fazer na empresa, é complicado. Adoraria ter todo o tempo do mundo para os filhos, mas, com a situação de hoje, não podemos nos dar esse luxo. Eu preciso trabalhar também. Mas, quando existe alguém de confiança em casa, os filhos não atrapalham no trabalho.

RB1 - É difícil conciliar o cuidado com os filhos e a rotina de trabalho? Quais as dicas para se alcançar o sucesso nas duas atividades?

DL - A mãe está sempre "antennada" em casa, nos filhos... Mas é preciso dividir bem o tempo. Porque eu preciso trabalhar e gosto de trabalho bem feito. Toda mulher tem o dom para ser mãe. Quando penso que não vou dar conta das duas coisas, fico tensa. Às vezes penso que acabo mimando um pouco a Diana. Quem trabalha fora, quando está com o filho, às vezes, permite tudo. Sempre bate aquela culpa pela ausência em casa e acabamos deixando os filhos muito livres.

As dicas são: paciência, calma e dedicação. Porque a mulher, no que diz respeito aos filhos, já é desesperada de natureza. Mas, quando se gosta do que faz, a gente consegue ficar bem e dá tudo certo.

RB1 - Que atributos deve-se priorizar na educação dos filhos?

DL - Em primeiro lugar, o financeiro. Se não tiver renda razoável para educar, fica um pouco mais complicado. Depois dis-



so, é importante a união da família e o diálogo em casa. Meu marido e eu sempre tentamos deixar bem claro para a Diana tudo o que limitamos, o porquê etc.

RB1 - Nas horas livres, o que procura fazer na companhia da filha?

DL - Nós passeamos bastante. Vamos andar de bicicleta na Lagoa, vamos ao teatro, à praia. Gosto muito de levá-la ao teatro, porque eu curto isso e quero incentivar meus filhos a gostarem também.

Keeping an Even Balance

The life of Administrative Assistant Deise Lúcia Ferreira Almeida – the only woman in the head offices of the SAS Institute Brasil at the RB1 Building – shows that it is quite possible to reconcile a job with motherhood. According to her, the secret is to keep an even balance between all her roles. The mother of three-year-old Diana and expecting the birth of João Victor at any time, she talks to RB1 News about her daily routines.



Dia das Mães

Campanha CASC

O Comitê de Ação Social do RB1 (CASC-RB1) realizou a Campanha de Dia das Mães entre 11 de abril e 6 de maio. Mais uma vez, as mães da maternidade Pró Matre foram presenteadas com kits contendo os artigos arrecadados, como roupas, mantas, fraldas descartáveis e toalhas de banho. Este ano, foram distribuídos 70 kits.

Outreach Campaign

The RB1 Outreach Action Committee (CASC-RB1) ran its Mothers' Day Campaign from April 11 to May 6. Once again, the new mothers at the Pro-Matre maternity clinic were offered kits made up of donated items, including clothes, blankets, disposable diapers and bath towels. This year, seventy kits were distributed.

O Boticário

Entre os dias 2 e 11 de maio, a rede de perfumes e cosméticos O Boticário esteve com um estande montado no 1G do prédio para facilitar a compra dos presentes para as mães. A loja destinou 5% da venda dos produtos à Campanha do Dia das Mães, realizada pelo CASC.



Gifts from O Boticário

On May 2 - 11, the O Boticário perfumery chain set up a stand on the 1G floor packed with great suggestions for Mother's Day presents, allocating 5% of these sales revenues to the Mothers' Day Campaign organized by the RB1 Outreach Action Committee.

Passeio pelo Rio

Boa Vista para todos



A Quinta da Boa Vista, que no passado foi residência de reis, príncipes e imperadores, hoje é uma das opções de lazer do Rio de Janeiro, com mais de 150 mil metros de área verde repleta de esculturas, pontes, cascatas e lagos.

Uma das atrações do parque é o Museu Nacional, que existe há 189 anos e conta um pouco da história do Brasil e do mundo através das diversas exposições. O público é atraído por novidades como o maior dinossauro brasileiro já encontrado, os esqueletos de três preguiças gigantes e o maior acervo egípcio da América Latina, com cinco múmias.

No RIOZOO, a maior coleção de aves do país divide as atenções com a Casa Noturna, que abriga morcegos, tatus, cobras e corujas. Ao caminhar pela Passarela da Fauna, os visitantes também vêem cervos, antas, capivaras e emas em seu habitat natural. Já os apaixonados por animais marinhos podem se encantar com o aquário de 25 mil litros do Projeto Tamar-Ibama, que abriga duas espécies de tartarugas gigantes.

RIOZOO – Tel: (21) 3878-4200.
Museu Nacional/UFRJ – Tel: (21) 2568-8262.

Palace for the People

Once home to kings, princes and emperors, the Quinta da Boa Vista Palace today offers ample leisure-time facilities for the people of Rio de Janeiro. Its parklands cover more than 150,000 square meters, adorned with sculptures, bridges, waterfalls and lakes, in addition to other attractions such as the National Museum and Rio Zoo.



Classe A em Planos de Saúde

(21) 2588.8088 / 8090
www.bluelife.com.br

Av. Rio Branco, Nº 01
12º andar, sala 18
Centro - Rio de Janeiro


Blue Life

A vida toda com você

PLANOS DE SAÚDE

Gastronomia no RB1

Com 18 pavimentos ocupados por escritórios, o RB1 é considerado um dos mais modernos centros empresariais do Centro do Rio. Mas, além de empresas, bancos, salão de beleza e academia, o

edifício tem presença marcante quando o assunto é culinária. São sete opções, entre cafés e restaurantes, que oferecem, aos usuários, cardápios variados e deliciosos sabores. Conheça-os e confira algumas dicas:

Café Pro Limits - 2550-8787
Enoteca Uno / Uno Café - 2223-0070
Filet & Folhas - 2518-1313
La Cantine - 1G - 2106-4276
Primadonna - 1G - 2233-9090
Spoletto - Lj 1B- 2518-4565

Variedade na mesa



Os apreciadores da boa comida têm uma nova opção de restaurante no RB1. Em um ambiente *clean*, com dois andares que acomodam mais de 90 pessoas, o Filet & Folhas oferece uma variedade de grelhados e saladas para atender a todos os gostos. O diferencial é que os clientes podem montar o próprio prato, optando

entre grelhados ou quiches, escolhendo até 15 dos mais de 40 itens disponíveis para saladas ou adicionando mais dois acompanhamentos. “Essa é uma das marcas da casa”, garante a chefe de cozinha e nutricionista, Erika Mello, que adotou o lema: “No Filet & Folhas, você também é o chef”.

Entre os pratos criados pela casa estão a Picanha Texas Style ao molho *barbecue*, batata recheada com bacon e queijo e maçãs carameladas. Outra especialidade é a Pasta à Vegetariana, com penne salteado ao azeite de ervas finas, cogumelos e legumes. Já o Pão da Casa é uma das entradas características do lugar, feito à base de aveia, linhaça, farinha de centeio e outros grãos. Quando o assunto é sobremesa, a preferência é do *brownie*, de fabricação própria que vem

acompanhado por um sorvete de creme.

O Filet & Folhas está aberto de segunda à sexta, das 11h30m às 16h. Serviço de *delivery*: (21) 2518-1313.

Meals for Every Taste

The elegantly spare décor of the Filet & Folhas restaurant seats more than ninety people on two floors, offering a wide variety of grills and salads tailored to individual preferences. Customers select each item of their meal, choosing between grilled meats or quiches and blending up to fifteen of more than forty salad ingredients or adding two side dishes.

Comida, café e conforto

Que tal saborear um bom prato admirando as belezas da Baía de Guanabara? Desde março no RB1, o Uno Café é um lugar para quem gosta de unir sabor e conforto na hora das refeições: espaço amplo, música ambiente e internet *wireless* são algumas comodidades. A comida é preparada pelo chef Helton Gonçalves.

Atualmente, o restaurante oferece almoço, sanduíches, saladas e uma variedade de frios, mas, em breve, vai incrementar ainda mais o cardápio com empadinhas e quiches. Para quem gosta de café, também não faltam opções: além do capuccino, café com espuma, com grapa, com sorvete de creme e até com uísque *bourbon*.

O Uno Café funciona de segunda à quarta, das 12h às 20h, e de quinta à sexta, das 12h às 22h. Tel.: (21) 2223-0070

Snacks, Coffee and Comfort

Open at the RB1 Building since March, the Uno Café is the perfect place for anyone seeking flavorful light meals in comfort, with pleasant background music in a spacious wireless Internet hotspot. Currently serving lunches, sandwiches, salads, cold cuts and variety of coffees, it plans to extend this menu in the near future with pies and quiches.



O fim da má alimentação

Com a vida agitada da cidade, às vezes não sobra tempo para as pessoas comerem de forma saudável. O doutor especialista em endocrinologia e medicina biomolecular Álvaro Afonso dá algumas dicas sobre como conciliar rotina de trabalho e boa alimentação:

Que preocupação deve-se ter com as refeições durante a semana?

A alimentação saudável e correta deve ser prioridade na vida de todos. É preciso comer de forma consciente, devagar e equilibrada. A frase “eu não tenho tempo” deve ser abolida, pois comer é um investimento que se faz em si próprio.

No more snacks on the run

The bustling life of the city often leaves little time for eating properly. A specialist in biomolecular medicine, endocrinologist Dr. Álvaro Afonso offers some hints on how to slot good eating habits into busy work-days.

Quais os riscos que o organismo corre com a má alimentação?

Ela provoca insônia, cansaço, desatenção, sonolência, irritabilidade e aumenta o índice de colesterol e de triglicerídeos. Além disso, modifica o código genético e mata as células do organismo, que envelhece muito mais rápido. Nas mulheres, podem surgir cistos nos ovários, e, nos homens, ocorre uma redução dos hormônios.

Há um segredo para a boa alimentação?

Como a má alimentação é efeito da ansiedade, o ideal é que cada pessoa faça um exercício de

respiração e concentração durante dez minutos antes de comer. A escolha dos alimentos parte de motivações do inconsciente.

Que alimentos colaboram para o rendimento profissional?

Verduras e legumes sempre. A pergunta que deve ser feita é: “Meu prato está bem colorido?”. Os grãos, cereais e carboidratos devem ser consumidos em uma quantidade que caiba na palma da mão. Investir nos alimentos orgânicos também é outra boa opção.



Plano de Escape

No dia 26 de abril, o primeiro Plano de Escape do ano surpreendeu os cerca de 3500 condôminos que participaram da ação: pela primeira vez a tradicional simulação ocorreu sem aviso prévio de data e horário. O exercício, que começou às 11h e contou com a ajuda do Grupo de Emergência (GEM), composto por funcionários das empresas, mostrou que o sistema de evacuação do prédio está funcionando perfeitamente. Em 21 minutos, todos já haviam deixado o edifício.

Além do apoio da Marinha, da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros, o trabalho contou, também, com a participação do grupo Bandeirantes Emergências Médicas. O objetivo das simulações, realizadas duas vezes por ano desde 2000, é reduzir o tempo de desocupação do edifício, garantindo a segurança dos usuários.



Escape Plan

On April 26, the year's first Escape Plan surprised some 3,500 people in the RB1 building who were involved in this simulation: it was held for the first time with no prior notification of its date and time. Starting at 11:00 a.m. with the assistance of the Emergency Group (GEM) consisting of company employees, this exercise showed that the Evacuation System is working flawlessly. In just 21 minutes, everyone had left the Building.

Páscoa em grande estilo

Este ano, a Páscoa no RB1 teve um sabor especial. Entre 21 de março e 5 de abril, a Cacau Show, maior franquia de chocolates finos do Brasil, realizou uma exposição bem sortida no edifício. Entre trufas e bombons de licor de fabricação 100% nacional, as delícias atraíram todos que passaram pelo estande montado no 1G.



Sweeter Easter

Easter had a very special flavor at the RB1 Building this year: from March 21 to April 5, Cacau Show presented a broad-ranging display of its wares in the RB1 Building. Delicious truffles and liqueur bonbons made in Brazil by the nation's largest fine chocolate franchise attracted crowds of passers-by to its stand on the 1G floor.

Quer divulgar sua empresa no site do RB1?

Agora, as empresas condôminas podem colocar o link de seus sites na home page do RB1. Os interessados devem procurar a administração do prédio.



Publicize your Company on the RB1 Site

Companies with premises in the RB1 Building can now display links to their websites on its homepage. For further information, please contact the Building Administration.

Números que falam



O RB1 recebe diariamente uma média de **1200** visitantes, além de **3500** ocupantes das empresas do edifício (população fixa);

*Each day the RB1 Building welcomes an average of **1,200** visitors, in addition to a fixed population of **3,500** people working in its offices;*



Em torno de **230** pessoas, entre funcionários do RB1 e terceirizados, trabalham para manter o bom funcionamento do prédio;

*The smooth functioning of the Building is ensured by some **230** people, some employed by RB1 and others who are outsourced.;*



Ao todo, são **128** câmeras de circuito interno de TV com gravação 24h por dia.

*A total of **128** cameras record right around the clock through the closed circuit television system.*



Diariamente, uma média de **550** veículos, entre credenciados e rotativos, circulam pela garagem;

*An average of **550** vehicles drive through its garages every day to use its rotating and permanent parking slots;*



Os mensageiros recebem, todos os dias, uma média de **800** correspondências via Correios, que são separadas e entregues para os condôminos.

*Each day its messengers handle an average inflow of **800** letters that are promptly sorted and delivered to its tenants.*



Bradesco

Colocando você sempre à frente.

Av. Rio Branco, 01 - sala 1510
Tel. (21) 2263-0011

CASC-RB 

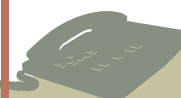
Comitê de Ação Social Corporativa do RB1

Participe!

CYAN

cyan studio
design gráfico
programação visual

(21) 3296-8103
cyan@cyan.com.br
www.cyan.com.br



linha direta

Central	Tel.: 2106-1255
Adm - Secretaria	R 205
Área Técnica	R 207 - 355
Correspondência	R 330
Financeiro	R 323, 349, 353
Garagem (adm)	R 296
Hall Principal	R 235, 236, 237, 238, 239, 304
Sala de Controle	R 201, 271, 305
Segurança	R 325 , 332

RB1 news!

RB1 News é uma publicação bimestral do Centro Empresarial Internacional Rio RB1.

Administração Central:
Av. Rio Branco, 1- 9G Tel.:(21) 2106-1255.

Colaboradores: Angela Roda, Lúcia Mutto,
Alex Guerra e Ana Paula Simões

Jornalista resp.: Mônica Alvarenga 16.731 MTb
Redação: Michelle Cêa
Edição: Múltipla Comunicação (21)2487-8138

Versão para inglês:
Central dos Intérpretes (21) 2266-5961

Projeto gráfico e diagramação:
Cyan Studio (21) 3296-8103

Para anunciar: (21) 3296-8104.
Tiragem: 4.000 exemplares



Produzido com papel 100% reciclado