

USO CONSCIENTE DA ÁGUA

Dia 22 de março é o Dia Mundial da Água. A data foi criada para alertar a população mundial sobre a importância da preservação da água para a sobrevivência de todos os ecossistemas do Planeta. Alinhado com a urgência da economia deste recurso natural, o RB1 mantém-se como um edifício voltado para a sustentabilidade. Ano passado, uma grande reforma no sistema de refrigeração foi iniciada, visando não só a redução do consumo de energia, mas também a diminuição do consumo de água. A modernização do sistema possibilita o reaproveitamento da água utilizada no processo de refrigeração, permitindo a preservação desse recurso limitado em nosso Planeta. O edifício também coloca à disposição dos usuários, serviços de manutenção básicos para pequenos reparos que possam causar o desperdício de água, como torneiras e válvulas de descarga quebradas. Assim, administração e usuários podem atuar em conjunto para darem conta de pequenas ações que representam muito para o meio ambiente.

A água limpa e potável é um direito humano garantido por lei desde 2010, de acordo com a Organização das Nações Unidas – ONU.

Mesmo o planeta Terra sendo constituído de, aproximadamente, 70% de água, apenas 0,7% de toda a água do mundo é potável, ou seja, adequada para o consumo humano.



A doação de sangue é um ato voluntário e altruísta que SALVA VIDAS

Você costuma doar sangue? Você sabia que uma doação de sangue pode ajudar a salvar a vida de, no mínimo, três pessoas? Isso acontece porque o material coletado é fracionado em laboratório, onde é dividido em três hemocomponentes: concentrado de hemácias, concentrado de plaquetas e plasma fresco. O Hemorio é a instituição que atende a todo o Rio de Janeiro, daí o esforço de manter o estoque em bons níveis de forma a socorrer todos que precisarem no Estado.

A cada evento em que o número de atendimentos é mais elevado, como no Carnaval, período em que o Rio recebe grande número de turistas, o Hemorio reforça as campanhas para obter doadores voluntários. Segundo Margarida Pêcego, chefe do Serviço de Doação de Sangue do Hemorio, “com a campanha pré-carnaval, a captação de novos doadores atingiu ótimos resultados, sendo o melhor mês de fevereiro dos últimos 10 anos”. Contudo, isso não diminui a necessidade contínua de manutenção do banco de sangue. Doar sangue é seguro e quem doa uma vez, não é obrigado a doar sempre.



CONDIÇÕES BÁSICAS PARA A DOAÇÃO

- Ter entre 16 e 69 anos, pesar mais de 50kg.
- Estar bem de saúde.
- Portar um documento de identidade oficial com foto.
- Ter dormido pelo menos seis horas na noite anterior.
- Não se deve estar em jejum.
- Evitar apenas alimentos gordurosos nas quatro horas que antecedem a doação.
- Não ingerir bebidas alcoólicas 12 horas antes.
- Tatuagens e piercings impedem a doação por um ano.
- Se o piercing for oral ou genital, não é possível doar enquanto fizer uso da peça e 12 meses após a retirada.
- Quem teve hepatite A até os 10 anos de idade pode doar.

Tipo sanguíneo: não há problema em não saber o tipo sanguíneo. Um mês após a doação, o resultado do exame de sangue ficará disponível em nosso site, onde você poderá conferir seu tipo sanguíneo.

Gravidez: grávidas não podem doar sangue

Pós-parto: mulheres que passaram por parto normal precisam aguardar três meses; em casos de cesárea, seis meses. Se o bebê continuar mamando, é preciso que ele complete 1 ano de idade.

Folga: o doador recebe um comprovante que garante o direito à folga para a doação de sangue, uma vez a cada 12 meses. (Decreto-lei nº5.452, de 1º de maio de 1943)

Intervalo entre doações: os homens podem doar de 2 em 2 meses, até 4 vezes ao ano; e as mulheres podem doar de 3 em 3 meses, até 3 vezes ao ano.



Hemorio
Rua Frei Caneca, 08, Centro (Próximo ao Hospital Souza Aguiar)
Horário de coleta: 2ª a domingo, de 7:00 as 18:00h

Dúvidas e outras informações:
DISQUE SANGUE
0800-2820708

Centro de Convenções RB1

O espaço ideal para realização do seu evento



Não importa o tamanho do evento, o Centro de Convenções RB1 está equipado para atender a todas as necessidades não só de empresas sediadas no RB1, mas também de clientes externos. Para isso, oferece serviços exclusivos, como acesso por elevador panorâmico, restaurantes, estacionamento 24 horas com serviço de manobristas, além equipe de apoio técnico durante todo o evento.

São cinco salões, um deles com capacidade para até 240 pessoas, que podem ser arrumados de acordo com o perfil de cada evento (auditório, treinamento, almoço, coquetel). As salas Guanabara e Rio Branco, com capacidade para 60 e 40

pessoas respectivamente, são separadas por um sistema de divisórias acústicas que podem ser removidas para compor um salão para 110 pessoas. A Sala Dom Gerardo, com capacidade para 40 pessoas em formato auditório, pode ser interligada ao foyer, criando um amplo espaço para exposições, almoços, secretaria. Ela também pode ser utilizada como sala VIP e Secretaria para congressos e seminários realizados no Salão Mauá.

Centro de Convenções RB1
Av. Rio Branco, 01 – andar PC
Centro - Tel (21) 2106-1250
eventos@rb1.com.br

Alfaiataria clássica e contemporânea na FOLIC

Entenda um pouco mais desse estilo

A coleção de outono da Folic aposta nos produtos de alfaiataria clássica, com um toque de contemporaneidade que traz mais frescor e preserva a essência da marca. Desta vez, o diferencial está na base do tecido, com estampas selecionadas em fio tinto. “Para identificar a autenticidade da estampa, o cliente deve examinar o avesso do tecido da roupa que pretende comprar. Se o xadrez ou o listrado for igual tanto no direito quanto no avesso, a roupa foi confeccionada em tecido legítimo de fio tinto”, explica Marta Sampaio, diretora de Marketing.

O tecido com fio tinto é produzido com fios previamente tingidos. Os fios do urdume ou linhas longitudinais do tear correm no mesmo sentido das ourelas e podem ter cores diversas, contrastando com o fio da trama, linhas horizontais que vão formar o listrado multicolorido desejado.

Além da autenticidade, produtos em fios tintos estão protegidos de manchas indesejadas. Confira, na Folic localizada no RB1, a coleção criada especialmente para quem deseja aliar elegância a sofisticação.

Especial RB1 | A Folic RB1 preparou um serviço exclusivo de delivery para clientes e amigos que desejam um atendimento personalizado. Para usufruir dessa exclusividade, basta ligar para 2263-4328 e agendar uma visita. Com isso, já conta com um desconto especial de 15% nas peças da próxima coleção.

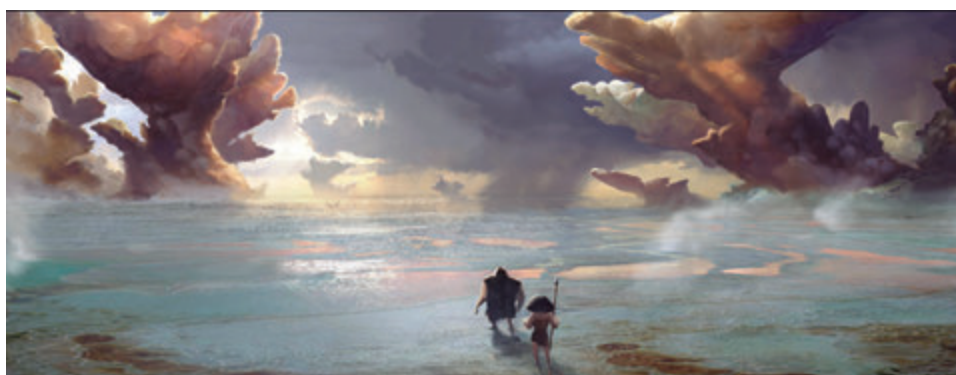


Mostra do estúdio DreamWorks Animation chega ao Brasil, no CCBB do Rio

DreamWorks Animation: A Exposição - Uma Jornada do Esboço à Tela chegou ao Centro Cultural Banco do Brasil do Rio de Janeiro, onde fica em cartaz de 6/02 a 15/04. Já exibida em sete países, a mostra celebra duas décadas de criação do DreamWorks Animation, e contém 400 itens de acervo, incluindo um modelo de *Night Fury*, *Toothless*, do filme *Como Treinar o Seu Dragão* (2010). A exposição traz, também, itens raros e inéditos, como desenhos, storyboards, máscaras, mapas, fotografias, pôsteres, pinturas e artes originais, diretamente dos arquivos do DreamWorks Animation. Também serão exibidas entrevistas e imagens de bastidores que mostram como acontece o complexo e criativo processo do esboço de um desenho às telas.

QUATRO EXPERIÊNCIAS

A exposição está dividida em quatro seções. Em **Characters** será possível apreciar a evolução do que realmente confere vida aos filmes produzidos pelo estúdio DreamWorks Animation, do conceito original dos desenhos e sketches às personalidades totalmente construídas – como Po, de *Kung Fu Panda* (2008),



Os Croods, artista Paul Duncan | © 2019 DreamWorks Animation LLC. Todos os direitos reservados.

os Zoosters de *Madagascar* (2005), e a gangue do carismático ogro *Shrek*. Em **Story**, por sua vez, será possível conferir o processo de construção de uma história completa, da inspiração ao desfecho. Telas digitais vão mostrar os enredos originais de *Shrek* e *Madagascar* e também recriarão uma sessão de brainstorming de *Os Sem-Floresta*.

Em **World**, o destaque fica para a magia incorporada ao universo dos filmes do DreamWorks Animation. Uma projeção de 180 graus, criada especialmente para a mostra, vai levar o visitante a sobrevoar a cidade viking de Berk a partir das costas de

um dragão. Haverá ainda a **Drawing Room**, a última parada da exposição. Nessa área, os quiosques especialmente projetados permitirão que o público desenhe e crie um curta animado, a partir da tecnologia do estúdio DreamWorks Animation.

DreamWorks Animation: A Exposição - Uma Jornada do Esboço à Tela

De 6 de fevereiro a 15 de abril - Centro Cultural Banco do Brasil Rio de Janeiro
Rua Primeiro de Março, 66
(21) 3808-2020
Quarta a segunda, das 9h às 21h
Entrada gratuita | Livre

Viagens: como fazer para não perder a forma física

A bancária Luiza Henriques não conseguiu manter a forma como gostaria no ano passado. Ela confessa que não foi muito disciplinada com a alimentação, mas também atribui o resultado obtido a várias viagens que realizou durante o ano, entre férias e treinamentos para o trabalho. E ela está certa, embora não soubesse com precisão, para recuperar um dia sem atividade física, em uma viagem fora da rotina, é necessário treinar cerca de três dias. O preparador físico, responsável pelo treinamento funcional do Pro Limits Estúdio, Norberto Monteiro, explica como fazer para manter a forma mesmo quando as viagens são inevitáveis.

“É importante não parar durante as viagens. Apesar de sabermos que não é possível manter a mesma rotina de treinos quando se está viajando, seja a lazer ou a trabalho; percebemos que, quanto mais ativa uma pessoa consegue se manter, mais fácil fica o retorno ao treinamento. Nessa hora, o foco deve ser a consistência ou a regularidade do treino, e não o volume. Deve-se usar o pouco tempo disponível para manter o nível de condicionamento físico e não se preocupar em obter novos ganhos nesse aspecto”, explica Norberto, ressaltando que, em viagens, a falta de tempo é sempre um desafio a ser vencido.

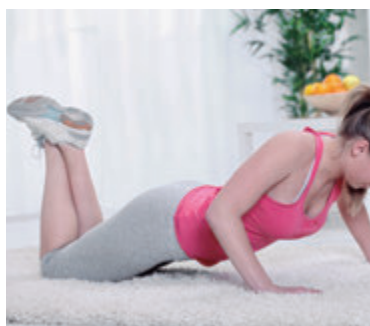
Além de manter o condicionamento adquirido com o treinamento regular, a atividade física tem a característica de ser antistress, estimulando a produção de hormônios que dão sensação de bem estar e relaxamento e ajudam a equilibrar o sono.

Há exercícios simples, que podem ser feitos em um quarto de hotel, mas tudo vai depender do tipo de treino a que se está acostumado. “Um corredor tem mais facilidade de se manter condicionado porque precisa só de tênis; mas essa não é uma atividade recomendada para viajantes que não estão habituados a incluírem a corrida em seus treinos regulares”, alerta. Para esses, Norberto recomenda um circuito de exercícios simples que podem ser feitos com poucos acessórios, em qualquer espaço, executados pelo menos três vezes por semana. “O objetivo aqui não é evoluir no treinamento, e sim não regredir”, alerta.

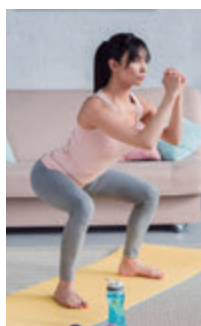
Material necessário

- No local onde se está: cadeira, pequeno espaço no chão, toalha
- Para levar na mala: faixa elástica, mini bands de tensões diferentes

Fazer três séries completas, executando cada movimento (figuras abaixo) por 20 segundos, com intervalos de 10 segundos. Ao fim de cada série, descansar por um minuto.



Flexão de braço com joelho apoiado no chão



Agachamento



Abdominal Supra



Abdução de ombros com elástico



Abdução de coxas com miniband



Abdominal Infra



Participe!



Central	Tel.: (21) 2106-1255
Adm - Secretaria	R 205
Área Técnica	R 207
Correspondência	R 330
Financeiro	R 324, 349, 353
Garagem (adm)	R 296
Hall Principal	R 235, 236, 237, 238, 239, 304, 140
Sala de Controle (24h)	R 201
Segurança	R 332
Garagem Acesso (24h)	R 282



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,
Gilson Paes Leme e Adonai Carneiro

Jornalista resp.: Mônica Alvarenga 16.731 MTb
Edição: Múltipla Comunicação e Inovação
monica@multiplacomunica.com.br

Projeto gráfico e diagramação:
Cyan Studio

Para anunciar: criacao@cyan.com.br
Tiragem: 2.000 exemplares