



SOLIDARIEDADE QUE AQUECE ALMAS

CAMPANHA DE DOAÇÃO DE AGASALHOS

O Rb1 está promovendo a Campanha Anual de Agasalhos, com recolhimento das doações em caixas localizadas no Hall principal e no G1. Todos os itens arrecadados serão doados ao Projeto Social Amparo ao Próximo, que assiste cerca de 100 moradores de rua da Zona Norte do Rio. Para usuários e frequentadores do RB1, essa é uma excelente oportunidade de arrumar os armários e retirar dos cabides e gavetas roupas que não servem mais. Afinal, esse gesto de solidariedade pode fazer a diferença e amenizar o sofrimento de pessoas que passam por privações, especialmente em nos dias mais frios do inverno.

E não é só isso. A colaboração com a campanha também é uma possibilidade de descartar o que não está mais em uso, abrindo espaço, não só nos armários mas também na vida, para novas energias. A designer de interiores e especialista em Feng Shui e organização Diana Araújo explica que “há o momento de adquirir, utilizar, guardar e descartar”. Ela enfatiza o quanto é benéfico lembrar que todas as coisas possuídas também “possuem” seus donos, em menor ou maior grau. “O ideal seria que apenas utilizássemos as coisas de que realmente necessitamos e que tudo que temos ou adquirimos fosse realmente utilizado por nós. Ao guardarmos algo que não utilizamos, estamos preservando energias estagnadas e ocupando também um espaço em nossas mentes desnecessariamente. Assim, desapegar-se das coisas inúteis é desenvolver novos olhares diante da vida e de si mesmo”, completa.

O PROJETO SOCIAL

O Amparo ao Próximo, fundado por Carlos Henrique Alexandrino da Silva, promove ações sociais de apoio a

pessoas em situação de rua com o objetivo de reintegrá-las à sociedade. Iniciado com ações individuais, o movimento se desenvolveu a partir do apoio dos colaboradores do escritório de advocacia Kincaid Mendes Viana, onde Carlos Henrique trabalha como bibliotecário há 10 anos.

Desde fevereiro de 2018, um grupo de profissionais comprometeu-se voluntariamente em formar uma “corrente do bem” estimulados pelas ações do colega. Com esse apoio, o projeto ganhou força, nome, missão e visão. Atualmente, recebe a adesão

continua na pág. 2





de pessoas físicas e jurídicas com doações de bens, serviços ou dinheiro, constituindo-se em uma rede que envolve mais de 30 voluntários.

Só assim, foi possível colocar em prática a rotina das ações sociais semanais em bairros da Zona Norte do Rio de Janeiro. “Temos potencial para ampliar nossas ações e pretendemos colocar em prática ideias que estão na gaveta por falta de recursos, como convênios com clínicas de reabilitação, parcerias com escolas para palestras e oficinas envolvendo temas como solidariedade, empatia, uso de drogas e suas consequências”, explica o fundador da obra.

A evolução do projeto está sendo feita de forma ordenada e os frutos já podem ser observados. Todas as sextas-feiras, mesmo com orçamento limitado, uma equipe percorre as ruas para distribuir quentinhas. Já contabilizam mais de 6 mil refeições, preparadas por cozinheiras voluntárias. Também são entregues kits de higiene, cobertores e roupas. “Ter contato com diversas realidades nos leva a refletir que, por mais que tenhamos sucesso em nossa existência, o importante é usarmos nosso conhecimento para impactar a vida de outros. Ouvindo as histórias das pessoas, conseguimos identificar as causas que as levaram às ruas e traçar estratégias de reintegração social. Com essa tática, temos diversos casos de moradores de rua que foram realocados a uma residência ou reintegrados aos seus familiares”, conta.

Para as pessoas que estão em transição das ruas para uma residência, há uma “Casa de Passagem”, na Penha, onde recebem orientação para retirada de documentos, elaboração de currículo e encaminhamento para posto de emprego.



Projeto Social Amparo ao Próximo

Rua Setúbal, 134 – Penha Circular - contato@amparoaproximo.org.br
www.amparoaproximo.org.br

Novo diretor-presidente da Pré-Sal Petróleo

Nomeado pelo Conselho de Administração da Pré-Sal Petróleo este ano, o engenheiro mecânico José Eduardo Vinhaes Gerk responderá como diretor-presidente da companhia por dois anos. O executivo também passou a fazer parte do Conselho de Administração da empresa, composto por cinco membros. Formado pelo Instituto Militar de Engenharia (IME), com mestrado e doutorado em engenharia mecânica pela COPPE/UFRJ e especialização em Engenharia de Petróleo pela Universidade Petrobras, Gerk possui 30 anos de experiência na indústria de petróleo e gás.

O engenheiro iniciou sua carreira na Petrobras, tendo atuado posteriormente como consultor e gestor de empresas. Também é professor titular do curso de Engenharia da Universidade Veiga de Almeida.

À frente da Pré-Sal Petróleo, o executivo tem, entre outros desafios, o de contribuir para dar sequência ao sucesso dos leilões de áreas de exploração e produção em regime de partilha de produção, em especial do leilão dos excedentes da cessão onerosa. A companhia é responsável pela gestão dos contratos de partilha de produção e pela comercialização de petróleo e gás natural da União, além de atuar nos acordos de individualização da produção. A Pré-Sal Petróleo faz a gestão de 14 contratos de partilha de produção e arrecadou, em 2018, R\$ 1,13 bilhão para a União



José Eduardo Vinhaes Gerk



FOTO: DIVULGAÇÃO

Piano da CAIXA Cultural RJ

Você sabia que a CAIXA Cultural Rio de Janeiro tem um piano? O instrumento musical está disponível e aberto para todos os interessados em tocar, no horário de funcionamento da CAIXA Cultural. Todos os dias, várias pessoas de diferentes partes da cidade mostram um pouco de seu conhecimento musical ao piano de meia cauda da marca Challen.

Endereço: Av. Almirante Barroso, 25, junto à Estação Carioca do metrô (Térreo)

Horário: das 10h às 21h

Data: 10/06 a 31/12

Segurança em primeiro lugar

Como a Segurança Patrimonial zela pelo patrimônio de todos os usuários

Você já ouviu falar em Segurança Patrimonial? Certamente, sim; no entanto, se não é um profissional do segmento, dificilmente saberá sobre sua real importância e seu respectivo rol de funções. Reconhecido como um dos endereços mais valorizados do Centro da Cidade, o RB1 deve muitas de suas qualidades a essa área, responsável por normas e medidas que asseguram a integridade de usuários e visitantes no período de permanência no prédio, e também o patrimônio das organizações instaladas em seus domínios. Isso significa prevenir contra danos, interferências e perturbações que possam representar um risco para pessoas e instalações.

Embora a noção de vigilância seja a mais conhecida do público em geral, a responsabilidade da segurança patrimonial vai muito além. Basta pensar na quantidade de eventos que podem representar uma perturbação para qualquer empresa: a lista é enorme, incluindo paralisações e uso de drogas no ambiente de trabalho. As perturbações estão sempre relacionadas a situações que alteram, ameaçam ou interrompem as atividades normais podendo ocasionar, também, prejuízos financeiros. Já os danos, que também recebem atenção preventiva da área, estão ligados a perdas materiais, como furtos, roubos, acidentes, incêndios, entre outros. Interferências, por sua vez, requerem um conjunto diferente de procedimentos, embora causem igualmente perdas financeiras. Aqui, enquadram-se atos de espionagem, sabotagem, furto de informações, concorrência desleal ou qualquer outra ação que interfira nos negócios da organização.

Todas as possibilidades devem ser previamente elencadas de forma a se estabelecer a melhor medida para cada advento. No RB1, essa é a responsabilidade do coordenador técnico e patrimonial Adonai Carneiro, há 15 anos. Atuando em estreito alinhamento com toda a equipe administrativa, o depar-

tamento de Segurança Patrimonial zela pela proteção dos interesses de todos os proprietários e locatários, no que se refere a recursos financeiros existentes, instalações, equipamentos, materiais, informações. Abrange também o patrimônio intelectual, representado pelos recursos humanos e informações sensíveis.

As atividades seguem as legislações relacionadas à segurança privada e necessitam ser registradas e autorizadas pela Polícia Federal, por meio de alvará específico. Para cumprir seu papel, lança mão de técnicas e recursos, sempre de acordo com o risco identificado, podendo prevenir, controlar, detectar e intervir de acordo com a situação.

Na prevenção, estabelece medidas visando a redução das possibilidades de riscos e administra o acesso de pessoas e objetos em uma determinada área ou instalação. Igualmente, busca meios de identificar violações de normas e procedimentos, a ocorrência de delitos e sinistros; atuando de forma organizada e padronizada sempre que necessário.

Para Adonai, “a integração de todos os setores é a maior responsável pela segurança do RB1”. “As recepcionistas são o primeiro filtro de abordagem pela segurança, por serem o primeiro ponto de contato da população que frequenta o edifício. Além disso, todos passam, também, pelo controle de acesso do circuito fechado de televisão (CFTV) e pela vigilância patrimonial”, complementa, ressaltando que todo visitante deve portar um documento de identidade para ter sua entrada liberada no RB1.

Para que essa estrutura esteja sempre funcionando adequadamente, o treinamento dos colaboradores é imprescindível. Eles mantêm os cadastros de acesso ao prédio sempre atualizados, enquanto as empresas detêm a responsabilidade de atualizar a relação de funcionários junto à administração. Na verdade, a participação das empresas em todo esse conjunto de procedimentos é funda-



“Para que essa estrutura esteja sempre funcionando adequadamente, o treinamento dos colaboradores é imprescindível. Eles mantêm os cadastros de acesso ao prédio sempre atualizados, enquanto as empresas detêm a responsabilidade de atualizar a relação de funcionários junto à administração.”

mental. Ações simples, como a informação imediata de perda ou furto do crachá de acesso, possibilitam o bloqueio da entrada de pessoas não autorizadas e a manutenção do bom funcionamento do sistema de controle. Pelas mesmas razões, a informação sobre a perda da credencial do estacionamento deve ser feita com a mesma agilidade.

Jorge Henze, gerente de Recursos Humanos e Suporte Corporativo da PPSA, avalia a segurança do RB1, como positiva, classificando como relevantes atributos mantidos pela equipe tais como atenção, cortesia e rapidez. “Os processos utilizados para controle de acesso são claros e funcionam bem, com atendimento eficaz. A área também mantém-se atenta às obrigações legais, como a existência da CIPA e a execução dos planos de escape periódicos”, complementa.

YOGA: EQUILÍBRIO DO CORPO E DA MENTE



Na hora do almoço ou no fim do expediente, sem ter que sair do RB1, há uma alternativa para quem busca, além de uma atividade física, o equilíbrio do corpo e da mente. As aulas de yoga da professora Márcia Villela Gouvêa, na academia Pro Quality, têm sido procuradas por quem tem esse objetivo. Segundo a professora, “são muitos os motivos que conduzem um aluno à prática de yoga. Alguns buscam controlar a ansiedade, outros emagrecer ou ainda minimizar os efeitos do estresse e do cansaço. Há aqueles que já sentem no corpo e no comportamento os efeitos somatizados da agitação cotidiana. Muitos, no entanto, desejam simplesmente o encantamento e a leveza de uma prática física plástica, orgânica, e bela, com amplitude de movimentos”. No dia a dia, ela acompanha a jornada de vida dos que fizeram essa escolha e afirma que, na maioria das vezes, o yoga transforma-se numa filosofia de vida ou num jeito de viver.

O yoga afeta positivamente o comportamento através dos ensinamentos ancestrais, que compreendem a meditação, os asanas (posturas) e os pranayamas (respirações) criando uma conexão profunda entre o corpo, a mente e a alma. Quem pratica yoga, percebe – em pouco tempo - a expansão física, mental e espiritual, que leva a estados mais sutis de consciência. Via de regra, o praticante torna-se mais responsável e menos reativo, beneficiando não só a si mesmo mas também ao mundo a sua volta. “Praticamos para buscar o encontro com a nossa melhor versão”, complementa Márcia, que é professora de yoga e acroyoga e pós graduada em Desenvolvimento Humano Integral pela Unipaz.

Um dos pilares da filosofia hindu, o yoga é uma ciência que tem a promessa de devolver ao indivíduo a sua totalidade e saúde. “A palavra yoga deriva da raiz sânscrita ‘yuj’, que significa atar, reunir, ligar, concentrar atenção sobre, usar e aplicar. Significa tam-

bém união ou comunhão. É a disciplina do intelecto, da mente, das emoções e da vontade que resulta em atitudes que ajudam a encarar a vida em todos os seus aspectos com mais serenidade”, explica.

A servidora pública Elisabete Hilário é aluna de Márcia há 9 anos e atesta as transformações por que passou a sua vida: “Antes de participar das aulas, minha postura era incorreta; a respiração, inadequada; e o ritmo de vida, acelerado. Com o passar do tempo, a prática trouxe equilíbrio, serenidade e flexibilidade para lidar com as situações da vida. Apesar de tanto tempo de prática, me sinto uma iniciante a cada dia que entro na sala para dar continuidade ao meu eterno aprendizado. Diariamente, e em qualquer lugar (trabalho, filas, condução...), exercito os ensinamentos e desfruto dos benefícios que a minha mente, meu corpo e a minha alma alcançam por meio dos asanas e pranayamas.”

Já a contadora Sônia Sacramento, adepta há 15 anos, ressalta o desenvolvimento espiritual e o autoconhecimento propiciados pelo yoga: “Aprendo a cuidar do meu espaço, do espaço que eu ocupo no meu tapete e fora dele, ou seja, na vida, com a natureza, as pessoas os animais etc.

Através da prática, aprendo a viver no estado de presença e a acalmar a turbulência natural dos pensamentos e do corpo, que é o que nos impede de conhecer nossa verdadeira essência”.

A professora afirma ainda que a prática do yoga transforma as redes neurais cerebrais através da neuroplasticidade, sendo um treinamento da atenção plena ao momento presente, através da meditação ativa ou passiva.

Serviço:
Academia Proquality
Aulas de Hatha Yoga
Horário: Segundas, quartas e sextas-feiras 12:10h, segundas e quartas 20h



CASC-RB1
Comitê de Ação Social Corporativa do RB1

Participe!



Central	Tel.: (21) 2106-1255
Adm - Secretária	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!

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

Administração Central:
Av. Rio Branco, 1- 9C, 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

Tiragem: 2.000 exemplares