

Curiosidade

5 de agosto – Dia Nacional da Saúde

O cuidado com a saúde é um hábito que todos devem ter. No dia 05 de agosto comemora-se o Dia Nacional da Saúde. Estar sadio vai muito além do conceito de ter um bom estado do organismo, vigor e disposição. Ter saúde é saber equilibrar três fatores: bem estar físico, mental e social. Essa proporção harmônica é conseguida por meio de uma alimentação equilibrada, a base de frutas, legumes e carnes, pela prática de exercícios físicos, por ter momentos para o lazer e o descanso.

É importante ressaltar que devemos lembrar de nossa saúde diariamente. Preocupações diárias, sedentarismo, trabalho em excesso e estresse acabam fazendo com que as pessoas se esqueçam de cuidar do corpo e da mente. E assim, o indivíduo padece de todos os males possíveis. Doenças físicas e psicológicas estão à espreita, só aguardando um desleixo para se instalarem. Portanto, fazer um check up, ser pacificador, praticar atividades físicas, manter uma boa alimentação, procurar divertir-se e ajudar os outros são atitudes que auxiliam na prevenção de centenas de doenças.

Todavia, o ambiente em que vivemos deve oferecer esse tipo de qualidade de vida. Dentre algumas características do ambiente o saneamento básico, a coleta de lixo e depósito em aterros sanitários adequados, ar puro, água própria para consumo humano, áreas verdes, alimentos saudáveis, combate às doenças, dentre outras.

O Dia Nacional da Saúde foi instituído pela Lei nº 5.352, de 08/11/1967, e é comemorado no dia do nascimento de Oswaldo Cruz, médico brasileiro mundialmente reconhecido por vencer a febre amarela - flagelo que, no final do século XIX, transformara o Rio de Janeiro num 'porto maldito' e por combater também a varíola e a peste bubônica. Foi Graças à sua obstinação que a vacinação se tornou prática corriqueira no Brasil e a preocupação com a saúde pública se implantou em definitivo.

Comemore esse dia com muita saúde!

Fonte: Ministério da Saúde

Após este texto super interessante sobre saúde e bem estar, venha desfrutar o que o Brascan Open Mall tem de melhor! Almoçar ao ar livre, passear com a família e curtir momentos descontraídos!

ESTAMOS DE OLHO

Principais trabalhos da manutenção:

- Limpeza de rotina das caixas de esgoto e revisão do sistema de bombeamento e retenção
- Implantação da atualização do software de controle de acesso e instalação de dispositivos eletrônicos de sinalização nas catracas, fazendo que a identificação da liberação da passagem seja facilmente identificada.
- Troca dos rolamentos, testes elétricos e lubrificação geral dos exaustores do terceiro subsolo.
- Finalizada a limpeza dos reservatórios de água potável inferiores e superiores dos Edifícios Corporate e Offices. Houve a higienização e adição de produtos de controle de algas e bactérias



Tudo o que você precisa

Brascan Century Corporate

CONJUNTO	EMPRESA	OCUPAÇÃO	TELEFONE	E-MAIL
101	BRASCAN IMOBILIÁRIA INCORPORAÇÕES SA	INCORPORAÇÃO	3707-5018	lb@brascan.com.br
504	HIP TELECOM	OPERADORA DE TELECOMUNICAÇÕES NACIONAL	2828 2802	renato@hip.com.br
1002	BANCO BRASCAN	INSTITUIÇÃO FINANCEIRA	3707-6700	jtojo@bancobrascan.com.br

Brascan Century Offices

CONJUNTO	EMPRESA	OCUPAÇÃO	TELEFONE	E-MAIL
108/109/110	CENTRO MEDICO MESSINA	GINECO. E OBSTET., PED. GERAL E ENDOCRINO. INFANTIL, DERMAT. CLINICA E CIRURGIA, FISIO. E ESTETICA	3167-1512	cmessina@itelefonica.com.br
208	TEDER CLÍNICA DE ALÍVIO DA DOR	TÉCNICA PARA O ALÍVIO DA DOR (TERAPIA ALTERNATIVA) - www.teder.com.br	2165-2424	teder@teder.com.br
314	DRA. ANA LUISA TORRES / DRA. PATRÍCIA DE MELO	CONSULTÓRIO MÉDICO - GINECOLOGIA, MASTOLOGIA E OBSTETRIA	2165-1077	
405	DERMATOPLASTIC	DERMATOLOGIA, CIRURGIA PLÁSTICA E MEDICINA ESTÉTICA	3168-3333	www.dermatoplastic.com.br
501	ROSANA NEGRÃO JÓIAS	VER SITE: WWW.ROSANANEGRAO.COM.BR	2165-8188	atendimento@rosananegrao.com.br
502	ORDER TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO	CONSULTORIA EM INFORMÁTICA	3167-7090	order@order.com.br
602	ESTAPAR	ADMINISTRAÇÃO DE ESTACIONAMENTO	2161-8033	luana.lima@estapar.com.br
704	CLINICA WOLKOFF	ANGIOLIGIA E CIRURGIA VASCULAR	2165-1040	www.clinicawolkoff.com.br
712	DANAXOX - GN RESOUND SOLUÇÕES AUDITIVAS	VENDA E MANUT. DE APAR. AUDITIVOS, TAPÕES DE NATAÇÃO, ACESS. PARA APARELHOS AUDITIVOS	3079-7964	jnanni@gnresound.com.br
805	CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA MARIA CLARA S. HEISE	PSICOLOGIA CLINICA, PSICOTERAPIA	3168-2677	
806	CONSULTORIO PSICOLÓGICO CLEIDE HELOISA PARTEL	VER SITE: WWW.UNIVERSOTDAH.COM.BR	3079-3924	chpartel@uol.com.br
1113	FARIA DE OLIVEIRA ADVOGADOS	ADVOCACIA EMPRESARIAL	3168-5626	especializacao12@fariadeoliveira.com
1211	DRA. ISADORA ABUSSAMRA	CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO (ENDODONTIA)	3078-3107	isadora25_1@hotmail.com
1416	SUELY AILY DESIGN DE INTERIORES	DESIGN DE INTERIORES	2165-2378	contato@suelyaily.com.br
1503	CLÍNICA ORTHOBONE	ORTOPEDIA E MEDICINA ESPORTIVA	2165-2351	clinica_orthobone@yahoo.com.br
1506	R JUNQUEIRA EMPREEND. E PARTICIPAÇÕES LTDA	CONSTRUÇÃO CIVIL - www. Rjunqueira.com.br	21651500	rjunqueira@rjunqueira.com.br
1512	MPO - INTERNET	DESENVOLVIMENTO DE SITES , COMERCIO ELETRÔNICO	3079-7325	mpo@mpo.com.br
1513	GRÁFICA WEB	GRÁFICA, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, CARTÕES, POSTAIS, FOLDERS	3079-7325	mpo@mpo.com.br
1615	UNIFLORES.COM	VENDA DE FLORES PELA INTERNET PARA TODO O BRASIL	3708-5555	atendimento@uniflores.com
1808	HZ TELECOM	VENDA DE EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS DE TELEFONIA	3168-8000	hztelecom@hztelecom.com.br
1815	ORAL TEAM (UNIDADE ITAIM)	CONSULTORIO ODONTOLÓGICO	3078-6577	unidadeitaim@oralteam.com.br
2102	DRA. ALESSANDRA GRASSI SALLES	CIRURGIA PLASTICA E MEDICINA ESTETICA	3078-1009	dra.alessandra.adm@uol.com.br
2108	CONSULTÓRIO PSICOTERAPEUTICO	PSICOTERAPIA DE CASAIS, TERAPIA SEXUAL	2165-8118	cons_amfz@hotmail.com
2110	BRONX COMUNICAÇÃO LTDA	AGÊNCIA DE PUBLICIDADE E PROPAGANDA	2165-8184	claudio@bronx.com.br
2214	CONSULGAL BRASIL	CONSULTORES DE ENGENHARIA E GESTÃO DE EMPREENDIMENTOS	3071-3104	cesar.castro@consulgal.com.br
2215	ESTAPAR	ADMINISTRAÇÃO DE ESTACIONAMENTO	2161-8033	luana.lima@estapar.com.br
2309	MONDO ENTRETENIMENTO	ENTRETENIMENTO AO VIVO E MARKETING PROMOCIONAL	3168 7222	mondo@mondoentretenimento.com.br
2312	GERATEC ENGª E CONSTR. LTDA	CONTRUÇÕES E GERENCIAMENTO	3078-2525	geratecengenharia@terra.com.br
2406	FISIC LINE SAÚDE E BELEZA	CLÍNICA DE MEDICINA E ESTÉTICA	2165-2209	silviosoares_7@uol.com.br
2416	EUROVENTURES CONSULTORIA LTDA	CONSULTORIA	2165-2270	euroventures@euroventures.com.br

Brascan Open Mall

LOJA	EMPRESA	OCUPAÇÃO	TELEFONE	E-MAIL
1	LIVRARIA SARAIVA	LIVRARIA E PAPELARIA	3078-7887	
5	NOVO MUNDO	CÂMBIO E TURISMO	3078-6677	
5A	SIK'AR	TABACARIA E PRESENTES	3078-1773	sikar@uol.com.br
6	ALL OFFICES	PAPELARIA E PRESENTES	3168-8100	alloffices@alloffices.com.br
7	ÓTICA CAMPANO	ÓTICA	3071-2938	
9	CERVEJARIA BRAUMEISTER	CERVEJARIA	3071-3483	www.brau.com.br
11	GALETO'S	RESTAURANTE	3079-0858	
14	GELATERIA PARMALAT	SORVETERIA	3167-1737	
16	FLORIANO	RESTAURANTE	3168-3502	
17	FRANS CAFÉ	CAFÉ & LANCHES RÁPIDOS	3167-0878	fransbrascan@terra.com.br
18	PEDAÇO POR PEDAÇO	PIZZARIA	3079-7907	tel60@uol.com.br
19	CASA DO PÃO DE QUEIJO	CAFÉ & LANCHES RÁPIDOS	3071-2782	max_mayer@uol.com.br
20	RIZZO	PASTA & RISOTTO	3079-8766	
21	KODOMÔ	CULINÁRIA JAPONESA	3168-5662	
23	SPOLETO	CULINÁRIA ITALIANA	3078-0330	
24	SALADA MODERNA	RESTAURANTE	3079-0868	
25	DOCERIA HOLANDESA	DOCERIA	2165-2266	ceslopez@uol.com.br
26	VIVENDA DO CAMARÃO	RESTAURANTE	3078-1417	vagnercj@uol.com.br
28	BON GRILLÉ	GRELHADOS	3167-7164	sergio_siqueira@uol.com.br
29	KINOPLEX	CINEMAS	3071-1976	
PI-004	BLUE SHINE	RÉPLICAS DE JÓIAS E PRATA	2165-8233	blueshine@bol.com.br

LOJA	EMPRESA	OCUPAÇÃO	TELEFONE	E-MAIL
XANDIS SUCOS	SUCOS EXÓTICOS		2165-8183 INTERFONE: 0009	
DRYTECH CENTRO DE EMBELEZAMENTO AUTOMOTIVO	EMBELEZAMENTO E CONSERVAÇÃO AUTOMOTIVA		2165-2350 dry.tech@uol.com.br	
STAYBRIDGE SUITES SÃO PAULO	HOTEL		3706-6600 reservas@saosb.com.br	
AMERICAN AIRLINES	PASSAGENS AÉREAS		3706-6654	
ELAINE HERNANDEZ	JOALHERIA		3706-6658	
ESTAÇÃO FITNESS	ACADEMIA		3168-4238	
BRIDGE MART	LOJA DE CONVENIÊNCIA		3706-6872	



BRASCAN CENTURY NEWS

AGOSTO 2007 - N 22

www.brascanopenmall.com.br/news

Palavras Cruzadas

Utilize nossa cruzadinha do mês para passar o tempo:

Recuperação da saúde	1	Encher os pulmões de ar	Medicamento contra a tosse	2	Funcionária de consultórios	Material usado em meia-calça fina	3	Doença de cães
						A		
Luis Fernando (?), humorista	4	5	6	7	8	9	10	3
			Marcha que move o carro para trás		9	10	12	8
Reunir; agregar	8	3	3	13	1	6	8	9
Material usado na impressora							Objeto usado pelo cabeleireiro	
Observação (abrev.)		14	8	14	10	15	14	11
Cumprimento jovial			Mulheres que praticam o hipismo		10	14	Opal	
	13	6					Carta do baralho	8
				O Correio Nacional				De estatura elevada
	16	9	8	Prefixo de "biologia"	1	8	11	
Resto (de comida)								
	3	8	7	16	6	3	17	8
Compositor como Zeca Pagodinho		Relâmpago				(?) Niño, afeta o clima mundial		
		Peça para acionar a bicicleta			9	8	6	13
O do bebê é detectado pelo ultra-som								10
	14	Bagunça (pop.)			13	11	8	17
								Car do retângulo da Bandeira Nacional
	3	10	2	13				13
Assegurado								
	12	Vir ao mundo			8	3	1	9
								Palavra que indica alternativa
	4	8	9	8	11	17	6	12
(?) Angóles, cidade dos EUA								
	15	13	3			8	17	10
								5

Aconteceu no Brascan Century Plaza

Época de Jogos Panamericanos no Rio de Janeiro, e você pôde acompanhar tudo no Brascan Open Mall. Jogos emocionantes e muitas medalhas para o Brasil, tudo nas novíssimas TVs de plasma instaladas por todo o Mall.



Mas não foram só os "grandes" que puderam se divertir. Para não deixar ninguém ficar de fora, no dia 21/07 tivemos a Recreação Infantil Especial do Pan, com competições e muitas brincadeiras.



Foram realizados os treinamentos teóricos e práticos de Brigada de Incêndio com participantes de todo o Brascan Century Plaza. Gostaríamos de agradecer pela participação dos voluntários, pois esse tipo de ação é fundamental para garantir a segurança de condôminos e visitantes em qualquer situação de emergência. Confira abaixo algumas fotos!



Próximos Eventos

Continuamos com muitas atividades nas recreações infantis realizadas sempre aos sábados das 12h às 18h. Venha conferir.

Os interessados na coluna **Tudo o que você precisa** deverão encaminhar e-mail para jor@brascan.com.br com os dados a serem publicados, assim como críticas e sugestões.



Proteja o meio ambiente, ajude-nos a manter o condomínio mais limpo. Não jogue papéis e bitucas de cigarro nos jardins.

Uso consciente da água. Entre nesta onda!

BASA: Rua Joaquim Floriano, 466 – Sala 2002 – Ed. Offices. Fone: (11) 2165-8212



www.basaadm.com.br



www.institutodacrianca.org.br