



HOUSE e VOCE

EMPRESA COM CERTIFICAÇÃO ISO 9001 e ISO 14.001

Brasília, OUTUBRO / 2025 – Ano XIV # 218

Siga-nos no Instagram



houseadm_

COM A PALAVRA: OUTUBRO ROSA

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

O Outubro Rosa enfatiza o diagnóstico precoce e a prevenção do câncer de mama, promovendo a adoção de hábitos saudáveis como alimentação equilibrada, atividade física regular e controle do peso. Medidas importantes incluem a realização de mamografias (principalmente a partir dos 50 anos), a prática do autoexame para identificar sinais e o cuidado com fatores de risco como o consumo excessivo de álcool. É essencial estar atento a sinais como inchaço, alterações no mamilo ou caroços nas mamas e axilas.

CUIDADOS E PREVENÇÃO

- **Autoexame e Exames Preventivos:** Realize o autoexame regularmente para conhecer seu corpo e identificar alterações, e faça a mamografia a cada dois anos, especialmente se tiver mais de 50 anos, pois ela auxilia no diagnóstico precoce.
- **Alimentação Saudável:** Adote uma dieta rica em nutrientes para fortalecer o corpo e

reduzir o risco de desenvolver a doença.

- **Atividade Física Regular:** Pratique exercícios físicos pelo menos 30 minutos, três vezes por semana, para diminuir o risco de câncer de mama em cerca de 30%.
- **Controle de Peso:** Manter um peso corporal adequado é crucial para a prevenção.
- **Redução de Alcoolismo:** Evite o consumo de bebidas alcoólicas para diminuir os riscos da doença.
- **Amamentação:** A amamentação é um fator protetor para o desenvolvimento do câncer de mama.
- **Atenção à Reposição Hormonal:** Evite terapias hormonais com estrogênio e progesterona por mais de cinco anos, pois o uso prolongado é um fator de risco.

SINAIS DE ALERTA

Observe os seguintes sinais e procure um médico se notar qualquer alteração:

- Caroço nas mamas ou axilas.
- Inchaço ou dor na região da mama.
- Inversão do mamilo, secreção ou descamação.
- Pele avermelhada, irritada ou com aspecto enrugado.

O QUE FAZER

- **Consulta Médica:**

Consulte regularmente um mastologista e procure a clínica ou o posto de saúde mais próximo de sua residência para obter informações e realizar os exames.

- **Vacinação:**

A vacina contra o HPV protege contra os tipos que causam câncer de colo de útero, e é importante para meninas e meninos.

Fonte: PUCRS

GEOPE/SEOE - GERENCIANDO E OPERACIONALIZANDO PARA VOCÊ



TELEFONES EMERGENCIAIS

Bombeiros	193	Disque Denúncia	181
Central de Ambulâncias	192	Polícia Civil	147
Defesa Civil	199	Polícia Militar	190
Acidente de Trânsito	3905.5726	Delegacia do Menor.	3361.1049
Aeroporto Internacional	3364.9000	Detran	154
Caesb	195	Farmacias de Plantão	132
Neoenergia	0800.610196	Ibama	152
Correios	0800.560159	Polícia Rodoviária Estadual	198
Delegacia da Mulher	3244.3400	Polícia Rodoviária Federal	191
Delegacia Atendimento Mulher	180	Vigilância Sanitária	150

TELEFONES PARA CONTATO COM A HOUSE:



SUPERVISORES DIURNOS

Elias 98291.2033
Rangel 98291.2038

PLANTÃO DA HOUSE

Gisley 98204.2200
Vilmar 98204.2200

VALE TRANSPORTE - VT e VALE ALIMENTAÇÃO - VA

VT - PERÍODO: 06 de OUTUBRO / 2025 à 05 de NOVEMBRO / 2025
VA - PERÍODO: 15 de OUTUBRO / 2025 à 14 de NOVEMBRO / 2025

ESCALA	VT	VR
12 X 36 - Par	16	15
12 X 36 - Impar	15	16
2ª à 6ª	23	23
2ª a Sábado sem Feriado	27	23
2ª a Sábado com Feriado	27	27
5 X 1	26	26

De acordo com o DECRETO 46.924 DE 28/02/2025.

Fica instituído o Programa "VAI DE GRAÇA" aos domingos e feriados nos serviços de transporte público coletivo nos modais que integram o Sistema de Transporte Público Coletivo do DF. Para os moradores do DF não serão creditados vale transporte aos domingos e feriados.



Publicação Interna:
House Administração
Condominial

**Críticas nos fazem crescer,
elogios nos deixam
motivados a melhorar cada
vez mais. Não deixe de
fazê-los em:**

asseq@houseadm.com.br

SGQ - A NOSSA QUALIDADE DEPENDE DE VOCÊS

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE
ISO 9001:2015



POLÍTICA DA QUALIDADE

“A House se compromete com a melhoria contínua dos seus processos e serviços, buscando ser referência em administração condominial, atendendo os requisitos e expectativas dos nossos clientes de forma diferenciada e eficaz.”

PRINCÍPIOS E PRÁTICAS DA ÉTICA NO TRABALHO EM EQUIPE

A ética profissional no trabalho em equipe promove a confiança, respeito e colaboração entre colegas, criando um ambiente de trabalho harmonioso e produtivo, essencial para alcançar objetivos comuns. Práticas como assumir responsabilidade por erros, compartilhar sucesso, ser honesto, comunicar de forma clara e tratar todos com justiça são fundamentais para um desempenho ético em equipe.

Confiança e honestidade: A honestidade e a transparência fortalecem a confiança mútua, abalando relações quando a ética é descuidada.

Comunicação clara: Comunicar-se de forma clara e aberta evita desentendimentos e promove um ambiente de trabalho positivo.

Respeito e justiça: Tratar todos os membros da equipe com respeito e garantir que todos sejam tratados de forma justa é fundamental para uma convivência saudável e para o alcance de objetivos.

Responsabilidade e assunção de erros: Profissionais éticos reconhecem os seus erros, pedem desculpas e assumem responsabilidades, contribuindo para um

ambiente de aprendizagem contínua.

Colaboração e partilha: Estar disposto a partilhar o conhecimento, dividir sucessos e apoiar os colegas, mesmo em momentos de erro, é um sinal de maturidade ética e de compromisso com o sucesso coletivo.

Foco no objetivo comum: Profissionais éticos focam-se em trazer bons resultados para a empresa, colaborando para o sucesso coletivo e a criação de um clima organizacional positivo.

Benefícios da Ética no Trabalho em Equipe

Aumento da produtividade e eficiência: A confiança e o respeito mútuo resultam numa maior colaboração e, consequentemente, no aumento da eficiência para o cumprimento de

metas.

Melhora do clima organizacional: Um ambiente ético promove a harmonia, o respeito e a justiça, resultando numa melhor qualidade de vida no trabalho para todos.

Desenvolvimento de relações fortes: A ética profissional ajuda a construir relacionamentos duradouros e uma rede de contatos valiosa para a carreira.

Fortalecimento da reputação profissional e empresarial: Profissionais que agem com ética são admirados e respeitados, e as empresas com uma conduta ética ganham uma boa reputação no mercado.

Fonte: IA

SGA - A HOUSE E O MEIO AMBIENTE

SISTEMA DE GESTÃO AMBIENTAL
ISO 14001:2015



POLÍTICA AMBIENTAL

“A House está comprometida com a melhoria contínua, com a prevenção da poluição e proteção do meio ambiente, atendendo a legislação aplicável, buscando o melhor desempenho ambiental nas atividades de administração condominial e reduzindo o consumo dos recursos naturais.”

Vamos aprender um pouco mais sobre REUTILIZAÇÃO e RECICLAGEM?

A diferença principal é que a reutilização dá uma nova função a um objeto sem alterar seu material, enquanto a reciclagem envolve a transformação física ou química de um material descartado para criar um novo produto ou matéria-prima. Por exemplo, reutilizar um pote de vidro como um vaso é reutilização, mas transformar esse mesmo pote em fibras para uma nova garrafa é reciclagem.

REUTILIZAÇÃO

- Definição:** Ação de usar um produto novamente para a mesma função ou para uma função diferente, sem que o material seja alterado.
- Processo:** Geralmente não requer processos industriais complexos, sendo mais criativo e direto.
- Exemplos:**
 - Usar potes de plástico ou vidro para armazenar alimentos ou objetos.
 - Transformar um pneu velho em um balanço ou vaso de planta.
 - Usar um pedaço de tecido para limpar a casa.
 - Doar roupas usadas em bom estado.

RECICLAGEM

- Definição:** Processo industrial que transforma um material descartado em uma nova matéria-prima ou um novo produto,

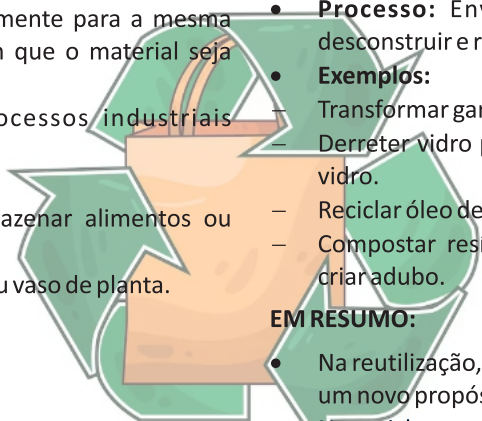
muitas vezes de natureza diferente.

- Processo:** Envolve processos físicos e/ou químicos para desconstruir e reconstruir o material.
- Exemplos:**
 - Transformar garrafas PET em fibras para fazer roupas.
 - Derreter vidro para criar novas embalagens ou outros objetos de vidro.
 - Reciclar óleo de cozinha para transformá-lo em sabão caseiro.
 - Compostar resíduos orgânicos (cascas de frutas, legumes) para criar adubo.

EM RESUMO:

- Na reutilização, o objeto é mantido em sua forma original, mas com um novo propósito.
- Na reciclagem, o objeto é desfeito e o material é usado para criar algo totalmente novo.

Fonte: IA



ATUALIZAÇÃO PROFISSIONAL

Manter-se atualizado é crucial porque garante que você permaneça competitivo no mercado, aproveite novas oportunidades de crescimento, desenvolva um pensamento crítico e tome decisões mais eficazes, tanto na carreira quanto na vida pessoal. A atualização constante também melhora a segurança de sistemas e dispositivos, protege contra vulnerabilidades e assegura a relevância profissional em um mundo em constante mudança.

NO ÂMBITO PROFISSIONAL:

- **Diferencial competitivo:** Permite destacar-se dos demais, demonstrando interesse nas novidades e estando pronto para novos desafios e soluções.
- **Criação de oportunidades:** Habilita o profissional a identificar e aproveitar as chances de crescimento e novas vagas de emprego que surgem.
- **Desenvolvimento de novas competências:** Ajuda a aprimorar habilidades e a desenvolver conhecimentos em diversas áreas, promovendo o crescimento na carreira.
- **Tomada de decisões assertivas:** Oferece mais segurança e embasamento para tomar decisões, lidando com os desafios de forma mais eficaz.
- **Aumento da empregabilidade:** Profissionais que se mantêm atualizados são mais valorizados, o que se reflete em maiores possibilidades de promoção e remuneração.

Fonte: IA

GENTE DE QUALIDADE

MÁRCIO FERNANDES LOPES

Função: Auxiliar de Encarregado
Tempo de House: 10 anos
Maior alegria: Meu filho
Sonho de Consumo: Uma chácara
Viagem dos sonhos: Itália
Lazer preferido: Fazer churrasco com a Família
Maior Qualidade: Honestidade
Tipo de Música: Sertanejo
Programa de TV: Jornal

Mensagem:

"Coisas incríveis nunca são feitas por uma única pessoa, são feitas por um time."



PRÊMIO HOUSE DE QUALIDADE

AQUI ESTÃO OS SORTEADOS DAS EQUIPES
CAMPEãs DO CHECK-LIST DE **JULHO**

**Camila
Pacheco
EDIFÍCIO
DEMARTINI**



**Daylane
Rocha
DECK
BRASIL**



**Dayane
de Lima
CGU**



As equipes Campeãs do
check-list de **AGOSTO**

AQUI ESTÃO AS EQUIPES CAMPEãs DO
CHECK-LIST. Essas fotos são das equipes que
receberam as maiores notas no check-list
mensal feito nos Postos de Serviços pela
equipe da ASSEQ/SEOPE.

**1º Lugar
ED. FERNANDO
DE FARIA**



**2º Lugar
DECK NORTE
TORRE**



**3º Lugar
DECK BRASIL
SHOPPING**



"Este boletim contém conteúdo próprio e de terceiros, com créditos indicados. Todos os direitos autorais são reservados conforme a Lei nº 9.610/1998. É proibida a reprodução ou uso não autorizado."

"NÃO JOGUE ESSE IMPRESSO EM VIAS PÚBLICAS"

House Administração Condominial - www.houseadm.com.br
SAAN - Quadra 02, Lote 1070 - Brasília - DF - Fone/Fax 3363-7363 - 3233-7435
Críticas e Sugestões para a House: Fale Conosco / ASSEQ: 0800 646 8888
ou pelo e-mail: qualidade@houseadm.com.br
Trabalhe conosco: envie.curriculo para house.gereh@gmail.com

ANIVERSARIANTES OUTUBRO



ADENILSON BATISTA DIAS
ADRIANO BEZERRA DOS SANTOS
ALEX FABIAN SILVA COSTA
ALEX SANDRO SALES S. E SANTOS
AMANDA DE FREITAS OLIVEIRA
ANTONIO COELHO BRAGA
CHARLES WAGNER SOUTO
CLEUZA ROSA DE MENDONCA
CRISLAINE RODRIGUES SOARES
DEUSIRENE RIBEIRO DOS SANTOS
DEYZIANE DIELLE DE SOUSA LIMA
EDILSON LUIS DE LIMA BARBOSA
ELAINE SOUZA DE OLIVEIRA
ELIETE DA SILVA RIBEIRO
ELISANGELA SOUZA DOS SANTOS
EMILLY NICOLY MONTEIRO DA SILVA
EURITONIO ACACIO DE OLIVEIRA
GENIVAL ARAUJO DA SILVA
GILBERTO DA SILVA FRANCA
GILMAR ALMEIDA MENDES
GILMAR JOSE DE ASSIS
GUSTAVO FONSECA DE SOUSA
HEITOR OLIVEIRA MENDES PEREIRA
ITIEL FERREIRA LOPES
JOAO DE ALMEIDA TEIXEIRA
JOSE ANTONIO DE ANDRADE SILVA
JULIANA DOS SANTOS GONCALVES
LUANA KARDECK FERREIRA DE SOUZA
LUZANI CAITANA DE SOUZA
MARIA APARECIDA DE SENA
MARIA AUGUSTA DA SILVA SIQUEIRA
MARIA DA CONCEICAO ALVES RUBIM
MILTON CESAR RIBEIRO DA SILVA
NIVALDO GOMES DA SILVA
RENATA MARTINS AIRES
RUAN SOUZA CARVALHO
SILVANA PEREIRA DA S. RODRIGUES
UESLEI FERNANDES DA CRUZ
WALTER MARQUES DA SILVA JUNIOR
WANDERLEY LOPES DE SOUZA
WELLINGTON ARNALDO DA S. NUNES
WILSON SOUZA DOS SANTOS



LGPD - LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS



É a lei geral de proteção de dados 13.709/2018, que visa proteger dados pessoais que podem identificar uma pessoa através dele e que são utilizados pela empresa. A House processa os dados pessoais de seus colaboradores de forma justa e para fins específicos de contrato de trabalho ou com o seu consentimento de acordo com a lei.

DATAS COMEMORATIVAS DE OUTUBRO

OUTUBRO ROSA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

- 01 – Dia Internacional do Idoso
- 04 – Dia de São Francisco de Assis
- 12 – Dia das Crianças e
Nossa Sra Aparecida
- 15 – Dia do Professor



ESSA É PRA PENSAR



*Independente
da sua idade,
Cuide-se e Ame-se!*

