

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

VALE-TRANSPORTE - VT e VALE ALIMENTAÇÃO - VA

VT - PERÍODO: 15 de OUTUBRO / 2026 à 14 de NOVEMBRO / 2026
VA - PERÍODO: 19 de OUTUBRO / 2026 à 18 de NOVEMBRO / 2026

ESCALA	VT	VA
12 X 36 - Par	15	16
12 X 36 - Impar	16	15
2ª à 6ª	21	19
2ª a Sábado sem Feriado	26	19
2ª a Sábado com Feriado	27	26
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 vales-transporte aos domingos e feriados.

TELEFONES PARA CONTATO COM A HOUSE:



SUPERVISORES DIURNOS

Elias 98291.2033
Rangel 98291.2038

PLANTÃO DA HOUSE

Gisley 98204.2200
Vilmar 98204.2200



(61) 98204-2666

Publicação Interna:
House Administração
Condominial

Conteúdo das Matérias:
GEREH / ASSEQ / GEOPE



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

SGQ - SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE - DESDE 2005

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.”

A IMPORTÂNCIA DA ROTINA E PLANEJAMENTO

6 passos para criar uma rotina



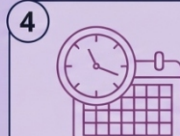
Escreva os compromissos fixos
Evite surpresas e esquecimentos



Anote suas tarefas
Desocupe sua mente



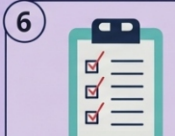
Escreva seus hábitos
Crie novos rituais



Organize seus horários
Visualize seu tempo



Separe um tempo para você
Recarregue as energias



Vença a procrastinação
Cumpra suas metas



@levezamodoon

GEREH - GERENCIANDO NOSSO MAIOR PATRIMONIO: VOCÊ



ÉTICA PROFISSIONAL - PRINCIPAIS PRINCÍPIOS:

- **Respeito e cordialidade** com clientes, funcionários, moradores e demais pessoas.
- **Sigilo e confidencialidade:** não divulgar informações, documentos, conversas ou situações internas às quais tenha acesso.
- **Imparcialidade e honestidade:** não utilizar a posição para obter vantagens pessoais.
- **Responsabilidade:** cumprir horários, procedimentos, normas e tarefas contratadas.
- **Respeito ao patrimônio:** não utilizar ou retirar bens, equipamentos ou materiais sem autorização.
- **Postura profissional:** evitar discussões, comentários inadequados, fofocas ou exposição de pessoas.
- **Conflito de interesses:** comunicar situações em que interesses pessoais possam interferir no trabalho.
- **Cumprimento das normas da empresa contratante,** desde que compatíveis com o contrato e com a legislação.
- **Proteção de dados e informações pessoais,** especialmente quando o terceirizado tem acesso a cadastros, documentos ou informações de clientes.

GENTE DE QUALIDADE



LEYDIANE SOUZA ALBUQUERQUE

Função: Recepcionista
Tempo de House: 2 anos
Maior alegria: Meu filho
Sonho de Consumo: Umas chácara
Viagem dos sonhos: Bahia
Maior qualidade: Sinceridade
Lazer preferido: Assistir séries
Tipo de Música: Rock
Programa de TV: Séries

Reflexão do Colaborador:
“Viva o hoje e seja feliz”



PRÊMIO HOUSE DE QUALIDADE

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

**Carmelita
Damasceno
SANTA CASA**



**João
Vicente
LIBERTY MALL**



**Iranildo
Correia
TOUFFIC**



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
QI 19**



**2º Lugar
QI 25**

**3º Lugar
MULTI BRASIL**



ANIVERSARIANTES

LGPD - LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS



ADRIANO BEZERRA DOS SANTOS
ALEX FABIAN SILVA COSTA
CLEUZA ROSA DE MENDONÇA
CRISLAINE RODRIGUES SOARES
DENISE DA SILVA LEITE
DEUSIRENE RIBEIRO DOS SANTOS
DEYZIANE DIELLE DE SOUSA LIMA
EDILSON LUIS DE LIMA BARBOSA
EDIVAN PEREIRA DOS SANTOS
ELAINE SOUZA DE OLIVEIRA
EURITONIO ACACIO DE OLIVEIRA
FERNANDO RIBEIRO BORGES
GEANNE PAULINO DOS SANTOS
GENIVAL ARAUJO DA SILVA
GILBERTO DA SILVA FRANCA
GILMAR ALMEIDA MENDES
HEITOR OLIVEIRA MENDES PEREIRA
JOAO DE ALMEIDA TEIXEIRA
JOSE ANTONIO DE ANDRADE SILVA
JOSE RODRIGUES DOS SANTOS
JUCIANA RIBEIRO DE S.CONCEICAO
JUCICLEIA ALVES DE MELO
JULIANA DOS SANTOS GONCALVES
LUZANI CAITANA DE SOUZA
MARCELO CARVALHO DE SOUSA
MARIA APARECIDA DE SENA
MARIA DA CONCEICAO ALVES RUBIM
NIVALDO GOMES DA SILVA
PEDRO CARLOS NETO
RENATA MARTINS AIRES
SILVANA PEREIRA DA S.RODRIGUES
SONIA FERREIRA V.ROCHA JUNIOR
TARCIO DO NASCIMENTO MELO
TATIANA MARQUES PEREIRA
UESLEI FERNANDES DA CRUZ
WALTER MARQUES DA SILVA JUNIOR
WANDERLEY LOPES DE SOUZA

LGPD

Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais



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.

2018



Hoje

✓ LGPD Compliant

DATAS COMEMORATIVAS



ESSA É PARA PENSAR



House Administração Condominial - www.houseadm.com.br
SAAN - Quadra 02, Lote 1070 - Brasília - DF - Fones: 3363-7363
Críticas e Sugestões para a House: Fale Conosco / WhatsApp: (61) 98204-2666
ou pelo e-mail: qualidade@houseadm.com.br
Trabalhe conosco: envie currículo para house.gereh@gmail.com
"NÃO JOGUE ESSE IMPRESSO EM VIAS PÚBLICAS"

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