

# Outubro ROSA

#EUSOU.EUVOU.



## O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor.

## FATORES DE RISCO

A idade é um dos mais importantes fatores de risco para a doença, já que cerca de quatro em cada cinco casos ocorrem após os 50 anos. Outros fatores que aumentam o risco da doença são os ambientais e comportamentais, da história reprodutiva e hormonal, como também os fatores genéticos e hereditários.

## PREVINA-SE!

Não fume.

Alimente-se de forma saudável.

Pratique atividades físicas.

Visite o ginecologista regularmente.

Faça o **autoexame** uma vez por mês.

Faça mamografia uma vez por ano a partir dos quarenta anos.

**No banho**, use sabão para deslizar os dedos e detectar alterações na mama.

**Em frente ao espelho**, verifique se há diferenças entre tamanho, formato e aparência das mamas. Ao pressionar os mamilos, verifique se surge um corrimento.

**Ao perceber qualquer alteração no autoexame, procure um especialista.**

# Alimente a esperança



O **ibis SP Morumbi** está realizando uma campanha solidária. Para ajudar, basta doar 1 kg de alimentos não perecível até 31 de outubro.

# Happy Hour



Lá no **combo Morumbi**, tem Happy Hour até o fim de outubro, toda terça e quinta, das 20h às 23h, com direito a música ao vivo, porções, lanches e drinks, que são oferecidos no novo cardápio. Os colaboradores que participarem ganham uma caipirinha 3 limões.

# Boa ação

Durante todo o mês de outubro, parte da verba da venda do Drink Mama Rose do **Mama Shelter RJ Santa Teresa** e a sobremesa Queijos e frutas do **Santa Teresa Rio MGallery** serão destinados a Fundação Laço Rosa, que luta para transformar a realidade do câncer de mama no Brasil.



# Dia da Alimentação Saudável e Dia do Consumo Consciente

Em comemoração a data convidamos a ONG Mercy For Animals para falar sobre o futuro da alimentação no dia 14 de outubro, na Sede em SP. Além de muita informação, os presentes participaram de uma degustação. A Accor tem 9 compromissos por uma alimentação saudável e sustentável que serão implementados até o final de 2020. Saiba quais são eles na aba de CSR da Intranet.



# Viva a diversidade!



GRAND MERCURE

O **Grand Mercure SP Vila Olímpia** convidou o grupo "Mães pela Diversidade" para uma roda de conversa sobre o tema LGBT+.



A equipe do **ibis budget Aracaju** preparou com muito carinho uma recepção para os hóspedes que participaram da 18ª Parada LGBT de Sergipe.



# Dia das Crianças

Em 12 de outubro, os hotéis da Accor comemoraram o Dia das Crianças. Além de muito alegria e animação, teve doações para instituições, brinquedos, doces e até circo.

ACCOR

Heppa!



Combo Salvador Hangar Aeroporto



ibis budget SP Jardins



Combo Salvador Rio Vermelho



Mercure SP Moema



ibis Teresina



Clube de Sinergia SelvAccor



Mercure Curitiba Sete de Setembro



Mercure SP Guarulhos Aeroporto



Novotel Manaus Distrito



## Accor Live Limitless

O **Mercure Botafogo Mourisco** já está a todo vapor com o novo programa de Fidelidade ALL. Todos engajados para fazer com que o programa seja um sucesso!



ACCOR  
Heppa!

Os colaboradores do **ibis** e **Mercure Santo André** foram convidados para participar do treinamento ALL com um pão de mel delicioso feito cozinheiro Nicolas.

## Sinergia

Os almoços organizados pelo COO Midscale & Economy brands para América Hispânica, Franck Pruvost, já se tornaram tradição. Neste caso, ele realizou uma reunião com os novos colaboradores que entraram na **Accor** para receber os feedbacks das equipes no primeiro mês de empresa.



## Dia da Família

O **Novotel Cusco** realizou o "Novotel Family Day". Durante todo o dia, foram realizadas gincanas de integração com os colaboradores e suas famílias. Todos puderam desfrutar ainda de um almoço que o hotel preparou.



## Rumo a 2020

O **Clube de Sinergia Pisco Sour** já está pensando no Orçamento 2020. Eles fizeram uma reunião com o GM do Chile e com a equipe de administração e finanças. No encontro, eles também tiveram a visita especial da Fabiola Ríos, da Fundação Forge.

