

ANO III - NÚMERO 16 - NOVEMBRO | DEZEMBRO 2017

Atitude

COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

CRECI-J-1397 ABADI:15
SECOVI-RJ:70



Segurança em pauta



SÍNDICO DO MÊS:
JOSÉ CARLOS WACHACO IENDRIKE

ECONOMIA:
O CUSTO DE MORAR SOZINHO



Adeus, 2017.
Estamos prontos para
receber o novo ano

Depois de doze meses de muito trabalho e batalhas vencidas,
aguardamos 2018 de braços abertos. Que venham novas vitórias!



COPACABANA: Av. Copacabana, 374/B - CEP 22020-000
tel.: (21) 2548-9045 / fax.: 2257-0781 - copacabana@palmaresadm.com.br
CENTRO: Rua Debret, 23 - 14º andar - CEP 20030-080
tel.: (21) 3147-6666 / fax.: 2532-1937
palmaresadm@palmaresadm.com.br
TIJUCA: Praça Saens Peña, 45 - sobreloja 226 - CEP 20528-900
tel.: (21) 3978-6688 / fax.: 2565-795 - tijuca@palmaresadm.com.br

Atitude

Compartilhando experiência

Ano III - nº16 novembro/dezembro de 2017

índice



9



04



11



17

2. Fique atento
3. Com a palavra
4. Capa: condomínio protegido
7. Economia: o preço da mudança
9. Síndico do mês: José Carlos Wachaco Iendrike
11. Locação: apartamentos pequenos ganham espaço com a decoração
12. Produtos que encantam
13. Parceria: coluna MIND Engenharia
14. AJO Ambiental: o papel do cidadão
15. Novidades: clubes de assinatura em alta
17. Saúde: o câncer na mira
19. Mobilidade: ter ou não ter um carro – eis a questão

Editorial nesta edição

Caros leitores,

Chegamos ao fim de 2017 e, realizando um balanço do ano, podemos destacar um tema que deixou todos os cariocas em alerta: a segurança no Rio de Janeiro. Por isso mesmo, o assunto foi parar na nossa matéria de capa, que fala ainda de medidas importantes que podem ser tomadas na época de férias.

O seu bolso também entrou na pauta nesta edição, que traz duas matérias para ajudá-lo a revisar suas finanças. Uma delas fala sobre os custos de se ter um carro, e se vale a pena mantê-lo ou abrir mão dele. A outra discorre sobre o preço de morar sozinho, e como é possível organizar o orçamento mês a mês.

E como em 27 de novembro é celebrado o Dia Nacional de Combate ao Câncer, a doença e sua prevenção tomam conta da editoria Saúde, que tira dúvidas especialmente sobre o câncer de próstata, destaque da campanha Novembro Azul.

Boa leitura!

Raphaela Ferreira
Diretora Executiva
Palmares Administradora de Imóveis Ltda.



centro • copacabana • tijuca
www.palmaresadm.com.br

Mande suas dúvidas, sugestões e anúncios. Participe!
email: revista@palmaresadm.com.br

Fique atento

anote em sua agenda



PLANEJAMENTO ORÇAMENTÁRIO

Já de olho nas festas de fim de ano, época em que muitos condôminos viajam, é bom os síndicos se anteciparem: para evitar inadimplência, entregue a cota condominial de janeiro com antecedência, ou mande um alerta aos moradores lembrando-os da cobrança futura, para que eles possam se planejar antes de entrar de férias.

Além disso, é bom convocar uma assembleia para colocar no papel o planejamento orçamentário para 2018. Detalhar os planos no papel, devidamente compartilhados (e acordados) entre todos os moradores, é a melhor maneira de começar 2018 com o pé direito.

IPTU 2018 EM PAUTA

Foi sancionada no final de setembro pelo prefeito Marcelo Crivella a lei que altera as regras de cobrança do IPTU, atualizando a planta de valores que serve como base para o cálculo do imposto. Na média, o reajuste será de 37%, sendo que em algumas áreas ele pode chegar a 70% - caso de imóveis na Grande Tijuca, Santa Teresa e Centro. Com a nova lei, a planta de valores passa a ser atualizada de quatro em quatro anos. As novas regras já começam a valer no IPTU de 2018.

PRAZO DA AUTOVISTORIA PREDIAL

Em 2018 o Decreto nº 37.426/13, que regulamentou a aplicação da Lei Complementar nº 126/13 e da Lei nº 6.400/13, que obrigam a realização das Vistorias Técnicas Periódicas em edifícios, completa cinco anos, intervalo máximo para a realização das autovistorias que devem verificar as condições de conservação, estabilidade e segurança e garantindo, quando necessário, a execução das medidas reparadoras. Edifícios que realizaram a vistoria logo no início da vigência, ainda em 2013, devem ficar atentos para não perder o prazo. Saiba mais em <http://www.rio.rj.gov.br/web/autovistoria>.

MUDANÇA NA CONTA DE LUZ

A Aneel (Agência Nacional de Energia Elétrica) aprovou no final de outubro um aumento nos valores das bandeiras tarifárias que já começa a vigorar em novembro. Enquanto a bandeira amarela passou de R\$ 2 para R\$ 1 a cada kWh (quilowatts-hora), a vermelha vai sofrer uma alta de 43%, passando de R\$ 3,50 para R\$ 5.

CPF NO BOLETO

Não custa reforçar: por determinação do Banco Central, todo boleto de cobrança deve trazer o CPF ou CNPJ do beneficiário e do pagador, valor e a data de vencimento. A inserção do CPF é fundamental para proporcionar mais segurança na transação, facilitar o processo de débito automático e prevenir fraudes.

Caso ainda não tenha informado seu CPF à Palmares, atualize seus dados cadastrais enviando um e-mail para palmaresadm@palmaresadm.com.br, informando no campo 'assunto' o título: "Atualização de dados cadastrais". No corpo da mensagem coloque o nome completo do titular do boleto, o nº do CPF ou CNPJ, o nome do condomínio e a sua unidade. Boletos emitidos sem o CPF ou CNPJ, seguindo a determinação do BC, trarão a cobrança das tarifas bancárias.

INDICADORES FINANCEIROS

VALOR	ATUALIZAÇÃO	
SALÁRIO MÍNIMO	R\$ 937,00	2017
GLOBAL 40	+112,32%	30 OUT.2017
TR	+0,0%	30OUT..2017
CDI	+7,39%	30OUT..2017
SELIC	+7,5%	25OUT..2017
IPCA	+0,16%	SET2017

ÍNDICE	MÊS	VALOR
IPCA	SET.17	+0,16%
IPC-FIPE	SET.17	-0,02%
IGP-M	OUT.17	-0,2%
INPC	SET.17	-0,02%

BILHETE ÚNICO INTERMUNICIPAL

Desde o final de agosto, quem não tem a renda declarada no site da Secretaria de Estado de Transportes (Setrans) não tem mais direito ao Bilhete Único Intermunicipal (BUI). Para reaver o benefício, é preciso comprovar renda mensal de até R\$ 3 mil através de cadastro em <http://www.rj.gov.br/web/setrans>.

com a palavra

Felipe Telles

Pastor na Igreja Presbiteriana Raízes

felipe@ipraizes.org

A noite mais celebrada do ano

“Tendo José isso em mente, um anjo do Senhor apareceu-lhe em sonho, dizendo: José, filho de Davi, não temas receber Maria, tua mulher, pois o que nela foi gerado é do Espírito Santo.

*Ela dará à luz um filho, a quem darás o nome de Jesus; porque ele salvará seu povo dos seus pecados.” -
Lucas 1.20-21*

A mesa está posta. Com fartura ou simplicidade, cheia de enfeites ou não ela é um marco no momento mais mágico do ano: a noite de Natal.

E que noite! É ali que nos encontramos para celebrar uma data carregada de significado. Trocamos olhares, presentes, lembramos histórias dos Natais passados, sentindo o coração apertado de saudade de quem já não pode mais estar com a gente e vendo a alegria renovada nas crianças abrindo os presentes com uma alegria esquecida por nós. Não é à toa que é a noite mais celebrada do ano. E ela tem tudo a ver com um sonho.

Dois mil anos atrás, um anjo apareceu para José. E talvez numa mistura de susto e espanto ele recebeu uma notícia ímpar. Do ventre de sua esposa Maria, nasceria Jesus, o Salvador do mundo.

Veja bem, não era apenas o salvador deles, mas o salvador da humanidade. Estava para nascer aquele que poderia perdoar os nossos pecados, romper a

barreira que nos separa do Criador e nos dar o grande presente que é chamar Deus de Pai.

Ao redor da mesa nessa noite especial é preciso relembrar desse sonho. É preciso olhar para o que aconteceu há tanto tempo e perceber ali o motivo da maior alegria que alguém pode experimentar nessa vida. É ter uma felicidade que não tem a duração de uma noite, mas de uma vida. É o privilégio de ter uma vida inteira envolta pelo Natal.

Entre um momento e outro reúna a sua família e agradeça a Deus pela noite. Não só a graça de vocês estarem juntos, mas de saber que houve um sonho que mudou a história. Jesus nasceu, a salvação chegou e por causa dele nós podemos celebrar não apenas a vida, mas a vida plena, a vida eterna.

Feliz Natal!
Felipe Telles

IGREJA PRESBITERIANA
RAÍZES

A O S D O M I N G O S | 1 1 H

VOCÊ É NOSSO CONVIDADO

WWW.IPRAIZES.ORG • FB.COM/IPRAIZES

PRAIA DO FLAMENGO 20 (AUDITÓRIO DO HOTEL NOVO MUNDO)

capa

segurança em pauta

Condomínio protegido

Às vésperas das férias de fim de ano, atenção com a segurança deve ser redobrada, mas preocupação deve estar presente o ano todo

NO DIA 6 DE JUNHO ÚLTIMO, O EDIFÍCIO DA SÍNDICA CRISTINA SUZARTE, NO JARDIM BOTÂNICO, VIROU MAIS UM NÚMERO NAS ESTATÍSTICAS DA VIOLÊNCIA NO RIO. POR VOLTA DAS 21H, UM MORADOR SAIU PARA PEGAR A NAMORADA NO TRABALHO E ACABOU SENDO INTERCEPTADO POR BANDIDOS, QUE ENTRARAM EM SEU CARRO E O FIZERAM DIRIGIR ATÉ GARAGEM DO PRÉDIO. DE LÁ, O PORTEIRO FOI RENDIDO, ASSIM COMO QUEM QUER QUE ESTIVESSE ENTRANDO NO EDIFÍCIO, E APARTAMENTOS FORAM INVADIDOS. NÃO HOUVE FERIDOS, MAS ALÉM DOS BENS ROUBADOS, FORAM LEVADOS OS CONTROLES REMOTOS DA GARAGEM E AS GRAVAÇÕES DOS EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA, IMPEDINDO ASSIM A IDENTIFICAÇÃO DO BANDO.



O episódio serviu como um gatilho para Cristina, que resolveu que era hora de apertar o cerco e aumentar ainda mais o sistema de segurança do prédio, que é um apart hotel. “A gente sabe que existe assalto e nunca vamos impedir, queríamos apenas minimizar ao máximo as chances de eles acontecerem”, diz. As brechas que permitiram o roubo em junho foram todas levadas em conta ao repensar a segurança do condomínio, que atualmente funciona com rédeas curtas especialmente quando o assunto é acesso.

O cuidado merece ainda mais atenção em época de férias, quando muitos moradores viajam e deixam seus apartamentos vazios por longos períodos. “Geralmente, no verão, recomendamos o reforço na equipe de segurança e uma instalação de alarme nos apartamentos, porque às vezes a luta não é nem com o inimigo, mas com o vizinho”, alerta José Antonio Caetano, Diretor Executivo do Grupo Hagana, parceiro da Palmares.

capa

segurança em pauta

Mas para que nas festas a segurança reforçada possa garantir uma maior tranquilidade a quem está longe de casa, a preocupação de resguardar da melhor maneira o condomínio deve estar presente todos os dias do ano. Por isso mesmo Cristina não poupou esforços para garantir o controle no acesso de pessoas estranhas ao edifício que preside no Jardim Botânico.

As imagens geradas pelas câmeras de monitoramento agora ficam todas na nuvem, a portaria passou a contar com internet wi fi, a placa do carro e a fisionomia do motorista são filmados antes de a porta da garagem abrir e nenhum entregador mais entra no prédio – os moradores têm que descer para pegar a encomenda. O acesso de quem mora ali também mudou: para entrar no prédio, não há mais chave, mas um cartão, como é feito em prédios comerciais. “Junto disso, implantamos um sistema de alarme de segurança, com um botão de pânico”, completa Cristina, que conta ainda que, caso dê uma festa, o morador precisa passar uma lista de convidados com os nomes completos. Senão, não entra.

Essa lista de precauções é reforçada por José Antonio Caetano, que destaca o passo a passo para garantir ao máximo a segurança no condomínio – seja ele do tamanho que for. “Para a gente tanto faz o tamanho do prédio, a quantidade de apartamentos... sempre recomendo que precisamos estar de olho em cinco fatores: mão de obra qualificada, normas e procedimentos, adequações, equipamentos, e uma boa conduta dos moradores ou usuários”, resume.

Cuidados para uma segurança eficiente

Com mais de 20 anos de mercado e experiência nas mais diferentes situações, a Hagana leva suas recomendações a sério ao oferecer uma proposta a um condomínio. É preciso estudar todas as variáveis do edifício e da região onde ele está antes de se pensar no que pode ser feito para deixá-lo mais seguro, segundo relata Caetano. É ele que fala um pouco sobre os cinco fatores fundamentais em qualquer prédio para evitar a ação de bandidos em qualquer época do ano:

Mão de obra qualificada: “Estamos há 20 anos no mercado, e desde lá percebemos que os condomínios não estavam preparados para oferecer segurança aos seus moradores. A equipe de portaria, por exemplo, precisa de treinamento. Tudo passa pela portaria – e isso é em qualquer época do ano.”

Normas e procedimentos: “Os condomínios raramente se preocupam com isso. Pergunte ao seu porteiro qual é o procedimento em caso de assalto. Na maioria das vezes eles não sabem. Assim, resumimos 200 pontos de segurança em apenas quatro. Número um: toda pessoa que chega primeiro precisa ser anunciada; dois: ela tem que ser autorizada; três: ela tem que ser conhecida; quatro: e se não for conhecida, tem que ser reconhecida – ou pessoalmente, através de uma imagem, ou por um documento (o documento deve ser registrado, uma foto tirada, etc). Isso vale para o pessoal da guarita ou da portaria, caso não haja uma guarita.

“Geralmente, o outro acesso ao condomínio é o de veículos. Aqui, levamos em conta duas ‘leis’. Uma é a chamada ‘Lei do Sequestro’, que diz que não é permitida a entrada de nenhum conhecido acompanhado de um desconhecido. O ideal é ter um profissional que faça esse controle. Nesse caso, o desconhecido deve descer do carro e ir até a guarita e fazer o reconhecimento. Sempre que você tem duas pessoas, uma que você conhece e outra não, elas devem ser separadas. Com a saída do desconhecido do carro, separamos vidas. O morador lá de dentro do prédio autoriza. No caso de o desconhecido ser um idoso, ou alguém com alguma deficiência, quem deve sair do carro é o morador.

“A outra ‘lei’ é a ‘Lei do Refém’, que diz que se tenho um, não posso ter mais. Se o morador chega pelo lado de fora do condomínio e ele é refém de um terceiro, é ali fora que a situação deve ser resolvida. É um conceito israelense; o morador não entra de jeito nenhum. Mas, é claro, todos esses procedimentos devem ser antes aprovados em assembleia antes de serem implementados.”

capa

segurança em pauta

Adequação: “Toda vez que somos contratados entregamos um projeto de segurança onde apontamos todas as falhas. As recomendações são todas entregues ao síndico, ao conselho, e mostram todos os pontos vulneráveis. Se as sugestões não forem acatadas, e o projeto não for adequado, a segurança terá falhas.”

Equipamentos: “É simples: é preciso ter uma guarita fechada, um circuito fechado de TV, reconhecimento facial, etc.”

Boa conduta dos moradores: “Sempre que fechamos um negócio, convidamos os moradores para uma palestra de segurança – senão é jogar dinheiro fora. A proposta é incentivá-los a colaborar com a equipe de segurança. Ela precisa trabalhar junto com os moradores e todos que usam o prédio; do contrário, o trabalho é em vão.”



FÉRIAS SEM ESTRESSE

Algumas dicas simples podem ajudar a reforçar a segurança da sua casa durante o período de férias, caso uma viagem esteja nos seus planos. Se o apartamento for ficar vazio, leia as sugestões a seguir e aproveite o descanso com mais tranquilidade.

AUSÊNCIA COMUNICADA

Avise aos vizinhos mais próximos que vai viajar, e por quanto tempo ficará fora, para que eles possam ficar de olho, mas evite falar da sua ausência com desconhecidos ou pessoas que não sejam da sua confiança.

LUZES APAGADAS

Manter uma luz acesa o dia inteiro dentro de casa chama mais a atenção do que manter o apartamento no escuro. Coloque lâmpadas com foto sensores, que acendem apenas quando o sol abaixa, ou um sistema de iluminação com timer, caso queira deixar luzes acesas para afastar intrusos da sua casa.

CORRESPONDÊNCIA REDIRECIONADA

Jornais e correspondências acumulados chamam a atenção. Peça a um amigo, vizinho, ou alguém de confiança para recolher o que for endereçado a você até que você volte de viagem.

ATENÇÃO AO QUE POSTA

Evite falar muito da viagem em suas redes sociais, como quem vai, para onde vai, e por quanto tempo. Há quadrilhas especializadas em crimes digitais que podem acessar essas informações e usá-las para planejar assaltos, por exemplo.



Palmares Administradora de Imóveis Ltda. recebeu certificado por contribuir para 5 nobres causas: **INSTITUTO AYRTON SENNA, O CÂNCER DE MAMA NO ALVO DA MODA, FUNDAÇÃO AMAZONAS SUSTENTÁVEL, SOS MATA ATLÂNTICA, e PROJETO TAMAR.** Tal certificação se deu por aquisição do Título de Capitalização Pé Quente Bradesco Empresa Socioambiental. Assim, a Palmares Administradora de Imóveis Ltda. colabora para a continuidade das ações em prol da saúde, educação e sustentabilidade ambiental.



INSTITUTO
AYRTON
SENNÁ



economia

o custo de morar sozinho

O preço da mudança

Não há um custo definido para se morar por conta própria, mas mais do que dinheiro, é preciso ter planejamento



MORAR SOZINHO NÃO É BRINCADEIRA DE CRIANÇA. A JORNALISTA E PRODUTORA MARIANNA RIBEIRO SABE BEM DISSO. SAIR DE CASA SEMPRE ESTEVE NOS SEUS PLANOS, “DESDE QUE ME CONHEÇO POR GENTE”, GARANTE. MAS COLOCÁ-LO EM PRÁTICA EXIGIU UM POUCO DE PACIÊNCIA E UMA BOA DOSE DE PLANEJAMENTO. O CAMINHO QUE A LEVOU À TÃO SONHADA LIBERDADE TEVE TANTOS CAPÍTULOS QUE MARIANNA TOMOU, AO MESMO TEMPO, OUTRA DECISÃO QUE TRANSFORMARIA SUA VIDA: CRIAR UM CANAL NO YOUTUBE PARA DIVIDIR SEU APRENDIZADO COM PESSOAS QUE, COMO ELA, ESTAVAM SAINDO DA CASA DOS PAIS, OU PENSANDO EM FAZÊ-LO. ASSIM NASCEU O “DE MUDANÇA”.

A proposta do conteúdo disponibilizado no canal, que recebe vídeos novos toda segunda-feira de manhã, é ajudar quem está à caça de uma casa nova e muitas vezes não sabe nem por onde começar. “Achei que seria interessante fazer vídeos e me conectar com pessoas com a mesma realidade que a minha”, conta Marianna, que começou a juntar dinheiro para se mudar assim que recebeu seu primeiro salário, aos 16 anos.

De fato, organização financeira é fundamental para encarar uma mudança por conta própria. Sempre de olho no mercado imobiliário para tomar a decisão certa quando a hora chegasse, ela por fim viu que alugar seria o ideal para a sua realidade. Daí em diante, o desafio foi equilibrar as contas

para não passar à pão e água no fim do mês. “Anoto todos os gastos, ganhos, não deixo passar nada. Uso aplicativos de finanças e planilha de controle mensal”, ensina.

Colocar as contas no papel é fundamental para não entrar no vermelho. É preciso levar em consideração todos os gastos de se manter uma casa – desde o aluguel, luz, gás e condomínio, até um reparo de emergência que não estava nos planos. O principal ponto de atenção deve ser acompanhar de perto as despesas nos primeiros meses para entender de fato qual será o perfil dos gastos. Quem dá a dica é Thiago Alvarez, CEO do GuiaBolso, uma ferramenta de controle financeiro que organiza suas receitas através de um aplicativo de celular.

economia

o custo de morar sozinho

Apesar de todo planejamento e projeções de despesas antes da mudança, ele garante, os gastos mudam e podem surpreender – positivamente ou negativamente. O ideal, segundo Thiago, é aprender a economizar os recursos. O gasto com alimentação, seja comendo fora ou comprando no mercado, figura alto na lista de despesas mensais. “Sempre vale a dica de tentar cozinhar de vez em quando e chamar amigos para comer em casa ao invés de sair”, diz.

Encarar a cozinha foi uma das soluções adotadas por Marianna, do “De Mudança”, ao ir morar sozinha. Conhecer a vizinhança também. Saber onde estão os melhores preços ajudou a cortar custos onde podia. “Sei qual é o mercado mais barato do bairro, a farmácia... Tudo isso dá resultado de economia no fim do mês. Minha sugestão é sempre identificar o gargalo do seu orçamento e estudar o que você pode fazer para economizar ali”, afirma.

Uma das grandes transformações que a produtora levou para a sua vida pós-mudança foi o consumo consciente. Ela conta que parou de dar o valor que dava a bens como roupas e sapatos, a ter coisas em excesso, e passou a investir em coisas que considera maiores, pensando no futuro. “Hoje vejo o dinheiro como um meio de realizar meus sonhos e isso faz toda a diferença”, revela.

Para Thiago Alvarez, a matemática é simples: deve-se gastar menos do que se ganha. “Uma vez que a pessoa está com o orçamento controlado, consegue se planejar para definir quanto quer investir por mês, e deve separar este dinheiro assim que receber o salário, como se fosse um auto pagamento”, decreta. Agora, se a conta não fecha, deve-se ir à planilha para ver onde é possível cortar gastos.

Ele recomenda que o orçamento seja adequado para a regra 50-15-35, onde 50% das despesas são para gastos essenciais - como mercado, aluguel, contas da casa, entre outros -, 15% para prioridades financeiras - ou seja, para investimentos ou pagamentos de juros e parcelas se a pessoa estiver com algum crédito -, e 35% para estilo de vida, que inclui itens como viagens e lazer.



Sobre a mudança em si, Thiago defende que o melhor é mobiliar a casa aos poucos. “As pessoas sonham em se mudar e ter uma casa toda mobiliada, com coisas novas, mas para esta fase de transição – em que muitas vezes ela se muda novamente em poucos anos – é interessante primeiro se adaptar e ver o que é necessário para depois comprar”, sugere. Desta forma, evita-se compras por impulso. Sua última dica é essa: ir com calma.

COMPRAR OU ALUGAR?

A primeira dúvida na lista de quem tem planos de morar sozinho é invariavelmente a mesma: afinal, o que vale mais a pena – comprar ou alugar? Thiago Alvarez, CEO do GuiaBolso, é categórico: “Não há uma resposta pronta para essa dúvida tão comum entre os consumidores. A compra do imóvel geralmente é feita por meio de um financiamento. Se a pessoa aluga um imóvel e consegue pegar o dinheiro da parcela do financiamento e investir, em geral, a estratégia de alugar compensa para o investidor juntar dinheiro suficiente para comprar a casa à vista. Além disso, questões como flexibilidade para mudanças devem ser levadas em conta. Se você consegue alugar um imóvel barato, não pretende passar muito tempo nele, você é recém-casado (e pode aumentar a família em alguns anos) ou você precisará financiar boa parte do imóvel, o aluguel tende a ser mais vantajoso”.



SAIBA MAIS

Acompanhe os vídeos da Marianna no “De Mudança”: [youtube.com/demudanca](https://www.youtube.com/demudanca)

Conheça melhor o GuiaBolso em www.guiabolso.com.br

Síndico do mês

compartilhando experiência

Honestidade como base de uma boa gestão

José Carlos Wachaco Iendrike, síndico de edifício na Tijuca, apoia-se na transparência para administrar seu condomínio



MAL FAZIA UM ANO QUE O COMERCIANTE JOSÉ CARLOS WACHACO IENDRIKE HAVIA SE MUDADO COM A ESPOSA PARA O EDIFÍCIO MIGUEL DE CERVANTES, NA TIJUCA, QUANDO ELE FOI ELEITO SÍNDICO. DE LÁ PARA CÁ JÁ SÃO OITO MANDATOS, TODOS BASEADOS NUM ÚNICO PRINCÍPIO: HONESTIDADE. “NÃO SOU UM SÍNDICO MARAVILHOSO, MAS SOU HONESTO E TRANSPARENTE, E FUNCIONOU”, RESUME.

O começo realmente não foi um mar de rosas. O comando do condomínio, uma construção de 1985 com cinco andares e 20 apartamentos, veio por sugestão da ex-síndica, que estava cansada, com uma mãe idosa para cuidar, e viu no interesse do novo morador, que participava de todas as reuniões, uma semente para um bom administrador. À eleição para o seu primeiro mandato seguiu-se um ano horrível, como descreve José Carlos. “Eu era muito cru, nunca tinha sido síndico. Acontecia muita coisa e não sabia o que fazer”, lembra.

As dificuldades foram enfrentadas com a ajuda da síndica que havia acabado de deixar o cargo, já experiente, e da Palmares, mas encarar o dia a dia no condomínio, ainda assim, não era fácil. “Aos trancos e barrancos deu certo. Tivemos momentos difíceis, mas agora está tudo ótimo”, garante.

Os anos que seguiram trouxeram pequenas melhorias ao edifício, como a pintura na área interna, a troca dos motores

dos portões, e a modernização do sistema de segurança, que monitora com câmeras a parte externa, os elevadores, a portaria, o play e a garagem. O caixa está sempre equilibrado, e a relação de José Carlos com os moradores é amistosa. “Eles seguem me elegendo, então está tudo bem”, brinca.

Localizado na Rua Dr. Renato Roco, o prédio fica próximo à Praça Saens Pena, onde o comerciante tem uma loja de xerox. Não é incomum que, no meio do expediente, um condômino ligue para o seu celular relatando algum problema que precisa da sua intervenção. José Carlos não pensa duas vezes: deixa a loja e vai até o edifício ver o que pode fazer. “Vou contornando as crises como posso. Procuo estar bem participativo”, revela.

A disponibilidade, aliás, faz parte do seu estilo sem qualquer esforço. O comerciante conta que já foi acordado à meia-noite pelo telefonema de um morador que estava tendo problemas para fechar o portão da garagem. José Carlos então desceu e foi recebido por mil pedidos de desculpas

Síndico do mês

compartilhando experiência

pelo incômodo, mas logo os dispensou. “Agradei a ele por me ligar, porque imagina o portão ficar aberto a noite inteira? Prefiro que me liguem, que entrem em contato”, afirma ele, que deu um reset no sistema e conseguiu, enfim, destravar o portão.

Com dois funcionários em folha – dois zeladores –, mas sem um porteiro 24 horas, o edifício tem a segurança em pauta constantemente, ainda que a rua não seja muito movimentada, salvo em horários de pico. As câmeras

instaladas nas áreas comuns gravam o tempo inteiro, e os vídeos ficam disponíveis para consulta por 30 dias. Mas José Carlos diz que, durante a sua gestão, o maior problema que tiveram foi um entregador que pichou dentro de um elevador – e que, graças à câmera, foi devidamente identificado.

Apostando na transparência para administrar o condomínio, José Carlos agora encara os desafios que aparecem com anos de sindicância na bagagem. “A cada ano que passa aprendo mais”, finaliza.



SOBRE O EDIFÍCIO MIGUEL DE CERVANTES

Construído em meados dos anos 80 num terreno que costumava pertencer a uma chácara, o Edifício Miguel de Cervantes ocupa o número 77 da rua Dr. Renato Roco, na Tijuca, com 20 apartamentos divididos por cinco andares – sendo os do último andar apartamentos duplex. Além disso, o prédio conta com dois andares de garagem e um de play. Quando assumiu a sindicância, em 2010, José Carlos relata que o edifício havia acabado de passar por obras grandes, especialmente uma que reformou o play e a portaria, e por isso, ao longo de suas gestões, só teve a oportunidade de fazer reparos menores. Um deles foi a pintura da fachada, que datava da época da construção do prédio, além da pintura das partes internas.

Em seu quadro de funcionários, o condomínio possui apenas dois zeladores, que ficam responsáveis por se revezar em dois turnos na portaria entre 6h e 22h. A segurança 24 horas fica ao cargo de câmeras instaladas na garagem, no play, nos elevadores, na portaria e nos acessos ao edifício.



**Artigos de Limpeza
Descartáveis
Dispensers
Escadas de Alumínio**



**Material Elétrico
Produtos p/ Piscina
Sacos de Lixo
Tratamento de Piso**

**Distr. Autorizado
Taurus**



Rua Ministro Alfredo Valadao, 77 - Lj. F / Copacabana - Rio de Janeiro
Tel.: 2235-3768 / Telefax: 2548-1839
vendasvaladao@yahoo.com.br

Locação

soluções para espaços pequenos

Apartamentos pequenos ganham espaço com a decoração

Disposição e escolha dos móveis certos podem otimizar a metragem reduzida de quitinetes, cada vez mais em demanda no mercado

Aquela casa de revista, quatro quartos, sendo duas suítes, três banheiros, uma supercozinha, jardim com piscina e garagem para dois carros... é um sonho cada vez mais distante na realidade da maioria dos cariocas. Na crista da onda mesmo estão os espaços pequenos, que andam em demanda crescente por quem procura de um lugar novo para morar.

Isso é refletido em números: de acordo com o Zap Imóveis, a procura por apartamentos de até 30 m² cresceu 37% entre janeiro e agosto de 2017 em relação ao mesmo período de 2015, levando em consideração imóveis usados. As construtoras já estão em cima dessa tendência, e vêm apostando em apartamentos de apenas 10 m².

E como faz para transformar um espaço tão pequeno num lar? Para encaixar cama, sofá, televisão, geladeira, fogão e demais móveis numa quitinete é quase que montar um quebra-cabeça, e algumas soluções de decoração são bem-vindas quando chega o desafio de mobiliar tão poucos metros quadrados.

Se o objetivo é alugar um apartamento pequeno, ou anunciá-lo para locação, ter o espaço bem dividido e organizado ajuda a deixá-lo mais aconchegante e interessante. E não são necessários grandes investimentos – escolher os móveis certos já é um passo e tanto para otimizar o espaço.

A ESCOLHA DAS CORTINAS

Quer um truque para fazer o pé-direito parecer alto? Coloque cortinas que vão do chão ao teto (ou bem próximo ao teto), apostando em cores claras. Isso faz com a que a janela pareça maior, e deixa entrar mais luz do que se a cortina for instalada mais para baixo.



ELETRODOMÉSTICOS MENORES

Invista em eletrodomésticos menores - especialmente se você mora sozinho ou tem uma família pequena. Uma geladeira menor é uma ótima pedida num apartamento que mal tem cozinha, assim como uma máquina de lavar roupas mais compacta. Dependendo da necessidade, ou mesmo do espaço, é preferível por vezes abrir mão de uma lavadora de roupas para fazê-lo em uma lavanderia.

MÓVEIS MULTIFUNCIONAIS

Um sofá que vira cama, uma mesa que pode ser fechada quando não estiver sendo usada, uma cama que tem gavetas para você guardar suas roupas. Mobiliário para apartamentos pequenos é sinônimo de buscar móveis que tenham mais de uma função, ou que possam facilmente ser compactados. Rodinhas também costumam ser muito bem-vindas, pois facilitam a mudança na disposição do espaço sempre que for necessário desocupar um cantinho aqui ou ali.

ESPELHOS POR TODOS OS LADOS

Além de escolher cores claras para as paredes – o truque amplia a percepção de espaço –, outra solução que engana a mente em achar que há mais metragem ali do que parece é o uso de espelhos, que aumentam a impressão de profundidade onde quer que sejam instalados. Incorpore-os à decoração.

INVISTA EM ILUMINAÇÃO

Ainda na temática do ilusionismo, a iluminação certa tem o poder de moldar o espaço. Abra mão de abajures, que pedem mesas para apoiá-los, e instale luminárias nas paredes, bem como no teto. Espalhe pontos de luz pelo apartamento, ao invés de ter apenas um ou dois, como normalmente acontece.

DEFINA ZONAS

Se faltam paredes, defina zonas do apartamento, separando a sala da área de dormir, por exemplo, usando tapetes.

Produtos que encantam

novidades para facilitar a vida



PÉS PROTEGIDOS

O avanço da tecnologia nos alcança até no guarda-roupa. Quem diria que o que vestimos pudesse ter um toque do futuro? Pois é justamente isso que traz o Nakefit Adhesive Foot Pad, um adesivo que, aplicado na sola dos pés, os protege dos elementos - seja sujeira, cacos de vidro, chãoes quentes demais... Hipoalergênico, ele dá a impressão de que você está descalço, mas sem o perigo que isso pode acarretar. A invenção é perfeita para ir à praia, por exemplo, pois além de proteger, é totalmente à prova d'água e antiderrapante. Quem aí quer um par desses para curtir o verão carioca?



VENTILADOR DE MOCHILA

Parece até que o Ventilador Backpack Ventilation Fan foi inventado com o verão carioca em mente. Veja só: ele nada mais é do que um ventilador para você colocar atrás da sua mochila, e com isso evitar aquele suor que é inevitável quando você fica muito tempo andando com ela nas suas costas. Pode parecer preciosismo, mas quem passa o dia para cima e para baixo carregando uma mochila pelo Rio nos dias mais quentes do ano sabe que um fresquinho nunca é demais. O Ventilador, que funciona graças a uma bateria recarregável, fica escondido quando usado, e sua forma é ideal para se adequar anatomicamente ao usuário, sem causar incômodos. Ele se prende à bolsa graças a ímãs, o que significa que pode ser facilmente realocado caso você decida trocar de mochila.

TRADUTOR PORTÁTIL

Férias à vista, e um detalhe invariavelmente preocupa os viajantes internacionais: a barreira da língua. A ideia do Mesay 20-Languages Smart Translator é quebrar isso, e facilitar a comunicação dos estrangeiros com os locais. Portátil e prático, ele automaticamente detecta se você está falando inglês ou chinês (por enquanto o aparelho só funciona partindo de uma dessas duas línguas) e traduz para outras 18 línguas - isso em menos de dois segundos, e com a promessa de 90% de precisão.



Projetos Prediais, Gerenciamento e Execução de Obras

Emissão de laudos técnicos de vistoria predial, Cálculo estrutural e Consultoria técnica em geral.

Hike up

CAU 24.979-3

Estrada Coronel Pedro Correia, nº 740 - sala 209 - Cep. 22775-090
Barra - Rio de Janeiro - tels. 55 21 3365-1556 / 55 21 99614-8275
contato@hikeupcomercial.com - www.hikeupcomercial.com

Parceria

coluna MIND Engenharia

Retrofit valoriza imóveis

QUEM NÃO GOSTA DE MORAR NUM PRÉDIO BONITO E COM NOVAS TECNOLOGIAS?

Bem, por trás dessa pergunta está o conceito de retrofit, que nada mais é que a utilização dos avanços tecnológicos, mudanças estéticas e de funcionalidade, gerando a valorização do seu imóvel, aumento de vida útil, eficiência operacional e energética e tudo isso gerando mais bem-estar na sua vida.

Por outro lado, além de ter custos mais atraentes em relação à construção, na maioria dos casos, o retrofit também apresenta vantagens em relação à reforma ou restauração, pois combina características destes dois, trazendo avanços tecnológicos sem desfigurar, muitas vezes, os projetos arquitetônicos originais.

A MIND Engenharia está executando no momento dois retrofits que englobam conceitos diferentes: um de modernização e outro de restauração das características históricas, porém inserindo novas tecnologias.

O primeiro situa-se na Av. General San Martin, no Leblon, e trata-se da restauração da fachada para as características originais, aliando novas tecnologias e conceitos, onde estão sendo executadas a reforma completa do telhado e recomposição do beiral, emboço, pintura completa, substituição de todas as esquadrias da fachada, restauração da porta de acesso principal, instalação de corrimões no estilo da época da construção, restauração do mármore na entrada do prédio, além de novo jardim.

O segundo é na Rua Ipiranga, em Laranjeiras. Por se tratar de um imóvel protegido pelo Patrimônio Histórico, onde estamos executando a troca do telhado presente no imóvel, que atualmente é de amianto, para telha francesa, voltando às características originais da casa; reconstruindo calhas em alvenaria; recuperando a volumetria característica do imóvel; restaurando e recuperando paredes, portas e janelas presentes no imóvel; reformando a fachada, voltando às características originais de quando a casa foi construída,



modernizando as instalações elétricas e hidráulicas, dentre outros serviços.

Em qualquer uma dessas situações, o retrofit tem o sentido da renovação que pode incluir soluções integrais para as fachadas, instalações, elevadores, proteção contra incêndio, automação da edificação, sistemas de iluminação e controle de energia eficiente, energia solar, aparelhos de ar condicionado, mudanças de hall e portarias, etc.

Antes de qualquer intervenção, porém, é preciso observar algumas normas. Inicialmente, as inovações e adaptações em um retrofit devem ter de aprovação dos condôminos, que poderão escolher a melhor alternativa dentro da gama de possibilidades e especificações técnicas apontadas pelos profissionais competentes. A experiência tem mostrado que a conscientização de todos os condôminos através de um projeto claro do que será executado, juntamente com a contratação de uma empresa com experiência e preços adequados, faz com que o sucesso do empreendimento seja garantido, através do retorno esperado por unidade, pelos investidores, representados pelos condomínios. Mas uma questão é certa: a valorização do imóvel é garantida.

AJO Ambiental

ações para o futuro

O Papel do Cidadão

NO DICIONÁRIO AURÉLIO, A PRIMEIRA DEFINIÇÃO DE CIDADÃO É: “INDIVÍDUO NO GOZO DOS SEUS DIREITOS CIVIS E POLÍTICOS DE UM ESTADO, OU NO DESEMPENHO DE SEUS DEVERES PARA COM ESTE”; NA SEGUNDA DEFINIÇÃO É: “HABITANTE DA CIDADE”.

Por que é tão difícil exercer o papel de cidadão? Será que a escola e os nossos pais não souberam expressar o papel de cidadania de forma clara e precisa para cada um de nós?

Podemos dizer que a educação através do comprometimento da escola e da família é a base fundamental para a formação do cidadão. Se o indivíduo cresce com esses conceitos certamente amanhã ele será um cidadão comprometido com a sua comunidade, com o seu bairro, com a sua cidade e com o seu país.

Há tantos questionamentos sobre a postura dos cidadãos, habitantes da cidade, que muitas vezes ignoram seus deveres e só enxergam seus direitos. O progresso de uma nação depende da evolução e do comprometimento de seu povo. O Japão é um grande exemplo de nação comprometida, onde o cidadão sabe desde a infância definir seus direitos e deveres.

Observamos o quanto é difícil fazer o cidadão compreender que suas atitudes fazem muita diferença quando são executadas no exercício da cidadania. A gestão do lixo no Rio de Janeiro, nos últimos meses, tem sido cada vez mais difícil. Na Zona Norte, em cada esquina é possível ver um depósito

de lixo que cresce dia a dia em volta de containers (projeto da prefeitura, criado na gestão anterior). A falta de cidadania é assustadora e isso demonstra que falta comprometimento da gestão atual com o bem-estar da cidade e a qualidade de vida de cada cidadão que paga seus impostos e precisa transitar nesses locais, além dos transtornos para a própria Companhia de Limpeza Urbana.

O Programa Lixo Zero, criado pela Comlurb em parceria com a Guarda Municipal do Rio de Janeiro para multar quem suja a cidade (Lei de Limpeza Urbana 3273/2001) e conscientizar a população da importância de não jogar lixo nas ruas, praias, praças e demais áreas públicas, não conseguiu alcançar seus objetivos, pois é preciso envolver o cidadão com ações efetivas e não apenas aplicar multas.

É preciso cobrar do nosso prefeito soluções para minimizar esses problemas, mas é necessário que cada um faça a sua parte, multiplicando boas ações e sensibilizando os que estão a sua volta para que suas atitudes sejam mais conscientes e comprometidas com a cidadania.

Maria Odete A Pinho

Idealizadora e Gestora do Projeto AJO Ambiental



IMPERMEABILIZAÇÃO

FINANCIAMOS PARA CONDOMÍNIOS

CAIXAS D'ÁGUA	CALHAS
CISTERNAS	PISCINAS
TERRAÇOS	LAJES
BARRILETES	LAUDO TÉCNICO
VISTORIA PREDIAL	PLAYGROUND
IMPERMEABILIZAÇÃO COM POLIURÉIA	



GARANTIA
5 ANOS

EXPERIÊNCIA
25 ANOS

ORÇAMENTO GRÁTIS

3286-4656

www.impergold.com | E-mail: impergold@hotmail.com

Novidades

clubes de assinatura em alta

Facilidade entregue na porta de casa

DESDE COMIDAS GOURMET A LIVROS COM EDIÇÕES EXCLUSIVAS, CLUBES DE ASSINATURA GANHAM CADA VEZ MAIS ADEPTOS UNINDO PRATICIDADE E COMODIDADE



Entre o despertador tocar de manhã e a hora de ir dormir, tem dias em que sobra pouco – ou nenhum – tempo para assuntos de baixa relevância na correria do dia a dia. Nessa maratona, comer direito é um desafio, já que a tarefa inclui uma série de passos anteriores, como fazer uma lista de compras, encontrar ingredientes frescos e de boa procedência e só assim, finalmente, ir para a cozinha. É aí que entra uma nova facilidade moderna que vem ganhando cada vez mais espaço no mercado, assim como o coração e o bolso dos seus adeptos: os clubes de assinatura.

Se os minutos do dia são contatos, não é preciso comprometer a hora do almoço ao substituir um prato saudável por fast food ou um salgado com refresco. É isso que promete o Clube Orgânico, que uma vez por semana entrega na casa dos seus assinantes produtos orgânicos, como legumes, frutas e temperos, direto da horta para a mesa.

Para variar o cardápio em casa, a proposta do Bistro Box vem mais a calhar. Uma vez por vez, o clube entrega um kit com cinco produtos diferentes, com cartões explicando como melhor podem ser utilizados, além de receitas. A proposta é apresentar novos sabores – e tudo sem nem precisar colocar os pés na rua.

Já os pais preocupados com o que os filhos comem quando estão na escola encontram a solução ideal na Oficina da Merenda. Com orientação da nutricionista Michele Bento, o lanche é entregue diariamente à turminha direto na escola, com uma opção salgada, suco ou iogurte, uma fruta ou doce, sempre sob a bandeira da alimentação saudável.

Esses três exemplos de serviço dentro do modelo são apenas a ponta do iceberg. Segundo dados da Associação Brasileira dos Clubes de Assinatura, eles eram três quando começaram aqui no Brasil, seis anos atrás. Em 2017, já são 350, e seguem em franco crescimento, na contramão do momento econômico. Os nichos mais populares, de acordo com a associação, são vinhos, cervejas, produtos de beleza, itens voltados para o público nerd e livros.

Dentro dessa última categoria, a TAG – Experiências Literárias reina absoluta. Com a proposta de entregar aos seus assinantes um livro diferente a cada mês, sempre com uma edição de impressão própria, e contando com a curadoria de autores renomados, o clube, que existe há três anos, já conta com mais de 20 mil leitores espalhados por 1.500 cidades. Os livros entregues são lindos, e vêm acompanhados de um marcador exclusivo, uma revista que fala sobre a obra e o autor do mês, e um mimo.

Novidades

clubes de assinatura em alta

Os assinantes da TAG representam 1% da fatia desse bolo. Atualmente, os clubes somam mais de 2 milhões de assinantes. O mercado cresceu 11% em 2016, ano em que movimentou R\$ 690 milhões. A mecânica é simples: basta acessar o site do clube que quer assinar, escolher o plano que melhor se encaixa nas suas necessidades, e pronto.

No caso do Omelete Box, por exemplo, o cliente pode selecionar entre um plano mensal, um trimestral, um semestral, ou um anual, e eles entregam todo mês uma nova experiência do universo geek, com produtos colecionáveis, pôsteres, ingressos de cinema, camisetas... selecionados sempre na onda dos lançamentos geeks do momento.

Com possibilidades que parecem infinitas, os clubes chegaram para ficar. Unindo praticidade a um fator surpresa que funciona como um ponto a favor como diferencial, eles apontam na dianteira de soluções para facilitar as atribuições da vida moderna.



CONHEÇA OS CLUBES DE ASSINATURA

Clube Orgânico
clubeorganico.com

Bistro Box
bistrobox.com.br

Oficina da Merenda
www.facebook.com/oficinadamerenda

TAG
taglivros.com

Omelete Box
www.omeleteclube.com.br



TELECOMUNICAÇÕES & SISTEMAS

Condomínios, residências e empresas

- AUTOMATIZAÇÃO DE PORTÕES
- PABX - INTERFONES
- PORTEIRO ELETRÔNICO
- C F T V
- CONTRATO DE MANUTENÇÃO MENSAL



Ligue:
2580-0054
8124-9369

**PODE
CONFIAR:**

**MATERIAIS E
MÃO DE OBRA
DE
1ª QUALIDADE**

e-mail: smtelecomfalecomigo@ig.com.br

saúde

combate ao câncer

O câncer na mira

Dia Nacional de Combate ao Câncer, celebrado em novembro, joga luz sobre a importância da prevenção

NO DIA 27 DE NOVEMBRO O BRASIL COMEMORA O DIA NACIONAL DE COMBATE AO CÂNCER, DATA CRIADA HÁ 29 ANOS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA ALERTAR A POPULAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DE ADOTAR HÁBITOS QUE AJUDAM NA PREVENÇÃO E NA DETECÇÃO PRECOCE DA DOENÇA. DADOS DO INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA) INDICAM QUE, TODO ANO, SURGEM QUASE MEIO MILHÃO DE NOVOS CASOS DE DIFERENTES INCIDÊNCIAS DA DOENÇA NO PAÍS. ENTRE HOMENS, O MAIS COMUM É O DE PRÓSTATA E NAS MULHERES, O DE MAMA E O DE COLO DE ÚTERO.

Apesar de serem cercado de mitos, muitos tipos de câncer podem ser prevenidos. Outros podem ser curados se forem detectados logo no início, caso de muitos tipos de tumores de mama, que têm 90% de cura se forem descobertos em seus primeiros estágios. Adotar hábitos saudáveis, visitar com regularidade um especialista de confiança e procurar um médico no primeiro sinal de suspeita de que há algo errado no seu corpo são as principais armas na luta contra a doença. Confira as recomendações da Sociedade Americana de Câncer para diminuir o risco de desenvolver tumores:

APAGUE O CIGARRO

Parar de fumar é a forma mais simples de evitar vários tipos de câncer, entre eles o de pulmão. O fumo é responsável por 30% das mortes por câncer. Vale lembrar que o fumo passivo (respirar a fumaça do outro) também é prejudicial à saúde.



USE O FILTRO SOLAR

E não se esqueça do chapéu e da barraca. Fique longe de camas de bronzeamento artificial e visite o dermatologista anualmente para prevenir o câncer de pele.

ENCHA O PRATO DE FRUTAS E VERDURAS

O recomendado são cinco porções, ou 600 gramas, destes alimentos por dia. Parece muito, mas é o equivalente a uma banana, uma maçã, meio mamão e um prato grande de salada.

FAÇA SEMPRE SEU CHECK-UP

Ir ao médico anualmente ajuda a diagnosticar irregularidades que podem virar doenças mais graves no futuro. As mulheres com vida sexual ativa devem fazer o preventivo no ginecologista anualmente. Os homens acima de 50 não podem se esquecer da visita ao urologista.

CONHEÇA SEU HISTÓRICO FAMILIAR

Famílias com tendência a certos tipos de câncer como o de mama podem receber orientações mais específicas para o caso. É muito importante contar para o médico todos os casos de câncer na família para que ele recomende um acompanhamento mais especializado.

MANTENHA SEU PESO NA FAIXA IDEAL

A obesidade é um dos grandes fatores de risco para o desenvolvimento de tumores malignos. Diminua a ingestão de álcool, açúcar e frituras e prefira sempre os pratos mais simples e com pouca gordura.

saúde

combate ao câncer

MANTENHA-SE SEMPRE ATIVO

Fazer meia hora de exercícios cinco vezes por semana é uma ótima arma contra o câncer. O ideal é tentar chegar a uma hora de atividade física diariamente. E se você detesta academia, não se preocupe. Vale subir escadas, dançar, passear com o cachorro e tudo mais que o faça levantar do sofá para se mexer!



NOVEMBRO AZUL

Depois do Outubro Rosa, que chamou a atenção para a importância da prevenção no combate ao câncer de mama, o mês dá destaque ao câncer de próstata com a campanha Novembro Azul. Três quartos dos casos da doença no mundo ocorrem a partir dos 65 anos, e a grande maioria cresce de forma tão lenta (pode levar 15 anos para atingir 1 cm³) que não chega a dar sinais durante a vida e nem ameaçar a saúde do homem. Segundo dados do INCA, em 2016 foram registrados 61.200 novos casos da doença, que é uma das principais causas de morte entre os homens no Brasil. A detecção precoce é uma ajuda e tanto no caminho para a cura.

Para esclarecer algumas das principais dúvidas sobre o câncer de próstata, conversamos com o Dr. Arn Migowki, médico sanitário e epidemiologista da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede do INCA. Confira o que ele tem a dizer na entrevista a seguir:

O exame do toque é importante para a prevenção?

A realização de rotina do toque retal ou exame de toque não está indicada para nenhuma idade. Contudo, essa ainda é uma prática muito comum no Brasil. O toque retal deve ser feito a critério médico quando o paciente tiver sinais e sintomas suspeitos de câncer de próstata e em homens que já possuem o diagnóstico de câncer de próstata. Se os homens assintomáticos (sem sinais e sintomas suspeitos) buscarem espontaneamente exames de rotina para rastreamento de câncer de próstata (check-up) eles devem, antes de fazer qualquer exame de rotina, ter uma conversa detalhada com seu médico sobre todos os riscos envolvidos e da possibilidade de não haver benefício. O mesmo se aplica ao PSA.

Que medidas o homem pode adotar para evitar o aparecimento da doença?

Manutenção do peso corporal adequado, atividade física regular, alimentação saudável com cinco porções diárias de legumes, verduras e frutas, moderação no consumo de bebidas alcoólicas.

O aumento da próstata tem relação com o câncer?

A hiperplasia benigna da próstata não é câncer. Contudo as duas doenças podem dar sintomas urinários semelhantes e precisam ser avaliadas por um médico para o diagnóstico diferencial. Além de ser muito comum, a hiperplasia costuma causar dificuldade de urinar mais precocemente do que o câncer de próstata.

A vasectomia afeta o risco de câncer de próstata?

Foram feitos vários estudos sobre o tema, mas até o momento não se conseguiu comprovar a que a vasectomia aumenta o risco de desenvolver câncer de próstata. Aparentemente não aumenta.

Homens de origem afrodescendente têm mais risco de desenvolver tumor na próstata?

Essa associação foi descrita nos EUA e no Caribe. Contudo, há uma controvérsia a respeito. Talvez não seja por questões biológicas associadas à etnia, mas sim em virtude da associação com outras características como hábitos de vida, que poderiam ser a verdadeira causa desse aumento de risco em afrodescendentes descrito nesses países. Em um estudo que eu fiz com pacientes do INCA, aparentemente os afrodescendentes tiveram um melhor prognóstico, ou seja, maior sobrevida após o diagnóstico, que é uma outra discussão.

mobilidade

carro vs. transporte alternativo

Ter ou não ter um carro – eis a questão

A decisão de manter ou não um automóvel é subjetiva, mas é importante saber quanto ter um carro realmente pesa no seu bolso

É TIPO CENA DE NOVELA: VOCÊ PEGA DAS MÃOS DO VENDEDOR A CHAVE DO SEU CARRO O KM, COM CHEIRO DE NOVO, E SAI DA CONCESSIONÁRIA COM AQUELE SENTIMENTO DE SONHO REALIZADO. MAS BASTA O PNEU ENCOSTAR NO ASFALTO DO LADO DE FORA E VOCÊ JÁ ESTÁ PERDENDO DINHEIRO. A ESTIMATIVA É DE QUE, SOMENTE NO PRIMEIRO ANO, QUALQUER AUTOMÓVEL COMPRADO DIRETO DA FÁBRICA SOFRA UMA DESVALORIZAÇÃO DE 20%. POIS É, NEM TUDO É UM MAR DE ROSAS.



Quem desvenda as contas é Ricardo Teixeira, coordenador do MBA em Gestão Financeira da Fundação Getúlio Vargas (FGV). Afinal, vale a pena ter um carro na garagem? O especialista garante que não há resposta certa para essa pergunta – tudo depende do seu uso e de quanto você está disposto a abrir mão de conforto.

Se a dúvida tiver por base praticidade, a conta é simples. Segundo Ricardo, basta colocar no papel o quanto você roda por mês e ver quanto o carro lhe custa por quilômetro. O mesmo cálculo deve ser feito considerando quanto você gastaria de Uber ou de táxi, por exemplo. E colocar os resultados na balança.

A verdade é que o carro não vem sozinho. Além do combustível para abastecê-lo, ele vem anexado a uma série de gastos periódicos que devem ser levados em consideração. O IPVA, Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores, é um deles. A manutenção periódica também – como troca de óleo, filtros e ar e combustível, revisão do motor –, além do

seguro, que deve ser renovado anualmente e é cada vez mais essencial diante da violência no Rio de Janeiro.

O seguro, inclusive, costuma ser o custo que mais pesa no bolso de quem tem um carro. Dados do Instituto de Segurança Pública (ISP) de janeiro de 2017 indicam que um carro é roubado a cada 11 minutos no Rio - só naquele mês, 4.207 automóveis tinham sido roubados no estado. O crescimento em relação a janeiro de 2016 foi de nada menos do que 25,3%, e é esse tipo de estatística que coloca o seguro de carros no Rio como o mais caro do Brasil.

No caso da Zona Norte e da Baixada Fluminense, a situação fica ainda mais complicada. Uma pesquisa realizada pela Bidu Corretora, especializada na comparação de preços de seguros, mostrou que o seguro de um veículo na Pavuna pode sair até 400% mais caro do que a mesma cobertura oferecida a um morador de Copacabana. Em alguns casos, como em regiões próximas a favelas e com alto índice de violência, as seguradoras estão até deixando de oferecer coberturas para

mobilidade

carro vs. transporte alternativo

novos contratos, segundo a Federação Nacional de Seguros Gerais (FenSeg).

Fora isso, Ricardo chama a atenção para uma despesa que muitas vezes passa despercebida por quem sonha em ter um automóvel: o custo do estacionamento. Ainda que você tenha vaga na garagem do seu edifício e não precise pagar por uma vaga fora do seu prédio, isso pode significar uma perda de renda, já que esse espaço poderia ser alugado caso estivesse desocupado. Sem contar o gasto para parar o veículo, durante o dia, em shoppings, centros comerciais, ou mesmo na rua.

Quem tem acesso a opções de transporte público e não roda muito de carro, abrir mão dele pode significar uma economia e tanto. “Os custos de um automóvel são altos”,

resume o especialista. Mas se prescindir dele está fora de questão, uma boa solução é procurar por veículos seminovos ao invés dos 0 km, pois a desvalorização imediata é muito menor – ou seja, perde-se menos dinheiro.

Ao escolher o modelo, não vá apenas pela estética. Procure carros que tenham um bom gasto de combustível na cidade, onde há muito congestionamento, e que não sejam tão visados pelos bandidos – isso ajuda bastante a reduzir o valor do seguro. Com a chave em mãos, cuide do seu patrimônio. Quanto melhor conservado estiver o veículo na hora de revendê-lo, mais próximo ao valor da tabela FIPE (na qual seguradoras e concessionárias se baseiam para determinar o preço médio dos automóveis) é possível chegar na negociação.

ECONOMIA EXTRA NA PREVENÇÃO

Além dos gastos programados, ter um carro pode trazer despesas que não estavam no planejamento. Multas e custos com reparos por colisões, por exemplo, são gastos que podem ser evitados. Quando estiver atrás do volante, procure respeitar as leis de trânsito e fique sempre atento ao seu redor. Praticar a direção defensiva é a melhor tática para encarar o trânsito. Mantenha uma distância segura do veículo da frente, dando espaço e tempo para frear, não faça ultrapassagens perigosas e mantenha as antenas ligadas aos veículos que trafegam ao seu redor.



RL Vicente
Manutenção Predial

Reformas de Fachadas - Impermeabilização - Reforma de Telhado
Instalação de dreno para ar condicionado -
Pinturas internas e externas - reformas em Geral

ORÇAMENTO GRÁTIS

E-mail: rlvicenteatendimento@gmail.com
Tels.: 3770-5291 / 99353-9756 / 99388-3480

Chega de Reparos!

Assinando um:

CONTRATO DE MANUTENÇÃO

com mensais a partir de R\$ 300,00

adquira mensalmente **SEM ÔNUS**
uma das peças abaixo:



1 interfone ou 1 controle de acesso

SOLICITE UMA MINUTA POR E-MAIL : ARTEFONE@IG.COM.BR

SISTEMAS DE VIGILÂNCIA



ALARME E FECHADURAS



INTERFONES ANALÓGICOS E DIGITAL



AUTOMATIZAÇÃO DE PORTÃO



3071 - 7704 | 2570 - 0441 | 2208 - 6203

artefone@ig.com.br • www.artefonerj.com.br
Rua Barão de Mesquita, 891 lojas 33 e 56 - Tijuca

Chega de Reparos!

Assinando um:

CONTRATO DE MANUTENÇÃO

com mensais a partir de R\$ 300,00

adquira mensalmente **SEM ÔNUS**
uma das peças abaixo:



1 interfone ou 1 controle de acesso

SOLICITE UMA MINUTA POR E-MAIL : ARTEFONE@IG.COM.BR

SISTEMAS DE VIGILÂNCIA



ALARME E FECHADURAS



INTERFONES ANALÓGICOS E DIGITAL



AUTOMATIZAÇÃO DE PORTÃO



3071 - 7704 | 2570 - 0441 | 2208 - 6203

artefone@ig.com.br • www.artefonerj.com.br
Rua Barão de Mesquita, 891 lojas 33 e 56 - Tijuca

LIDERANÇA

SERVIÇOS

GRUPO PANABRAS - INEA E - 01499/55.61.21

GRANDE PROMOÇÃO! DEDETIZE SEU CONDOMÍNIO

POR APENAS

R\$300,00

GARANTIA DE 6 MESES
COM DUAS APLICAÇÕES
AGENDADAS



SENHOR SÍNDICO, APROVEITE
NOSSAS GRANDES PROMOÇÕES E
VENHA CONHECER TAMBÉM
NOSSA EMPRESA!



- ▶ DESINSETIZAÇÕES DE BARATAS, TRAÇAS, FORMIGAS E ETC
- ▶ DESCUPINIAÇÃO
- ▶ DESRATIZAÇÃO
- ▶ LIMPEZAS DE CAIXAS D'ÁGUA E CISTERNAS



liderancaservicos8@yahoo.com.br
contato@liderancarj.com.br



3181-3628