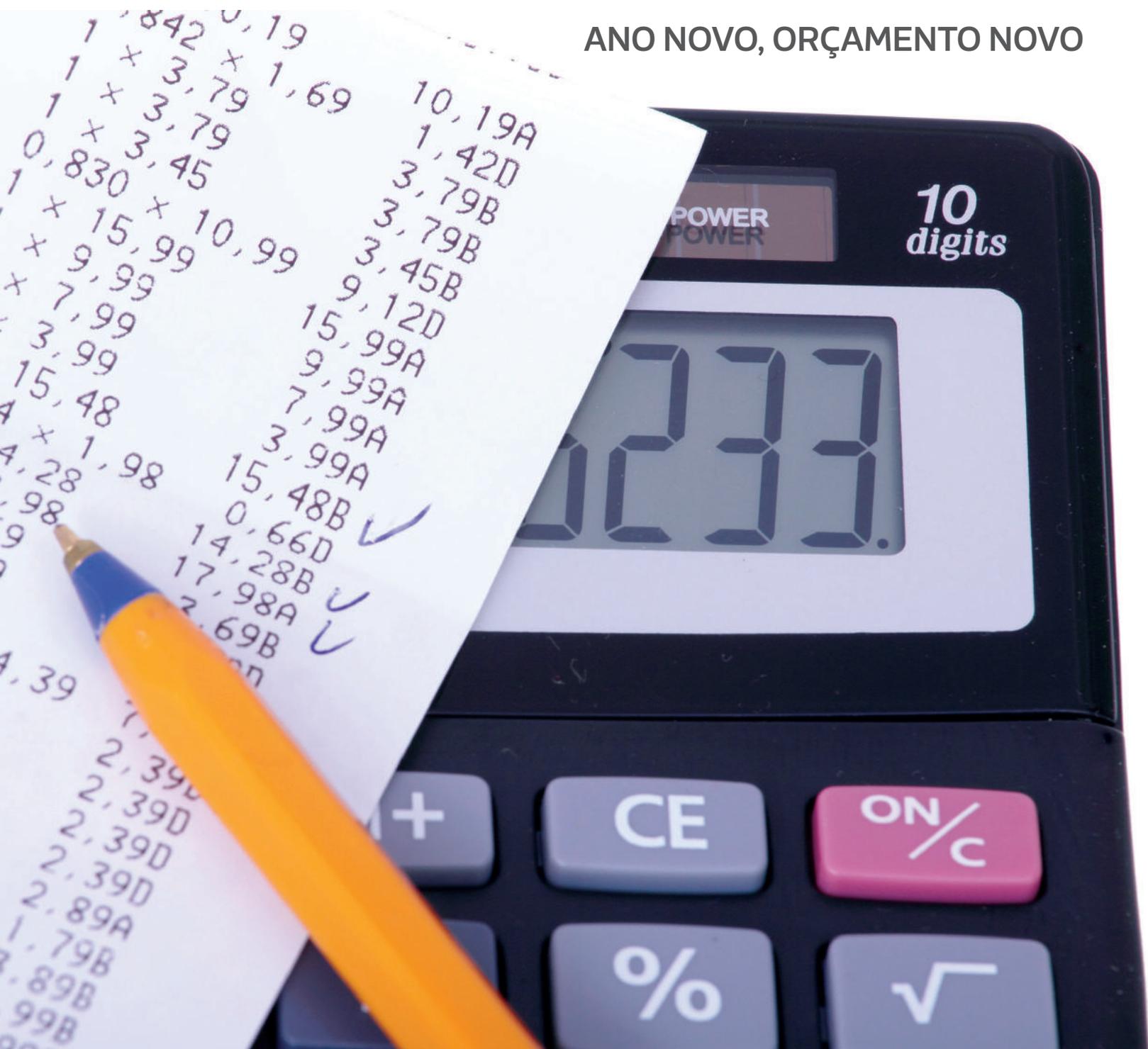


Atitude

COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS



ANO NOVO, ORÇAMENTO NOVO



SÍNDICO DO MÊS:
MARCELLO REZENDE ANTOUN

FINANÇAS:
COMPRAS RECOMPENSADAS



Bem-vindo
2018!



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 IV- nº17 janeiro/fevereiro 2018

índice



Editorial nesta edição

Caros leitores,

Entramos em 2018 dando destaque a uma questão que é central no equilíbrio de todo e qualquer condomínio: a previsão orçamentária. Manter o caixa em dia é um trabalho que começa no planejamento, e a preocupação com os gastos precisa passar pela folha de pagamento.

Falamos disso na nossa matéria de capa, que visita ainda algumas das principais mudanças introduzidas com a vigência da reforma trabalhista, que ainda confunde os empregadores.

Para encarar o ano mais saudável, a horta comunitária entrou em pauta, e reunimos dicas de como montar uma no seu condomínio pode ser fonte não só de ervas, verduras e chás fresquinhos, como motivo para envolver os moradores num projeto em comum.

Boa leitura e feliz 2018!

Raphaela Ferreira
Diretora Executiva
Palmares Administradora de Imóveis Ltda.



2. Com a palavra
3. Fique atento
5. Capa: Ano novo, orçamento novo
8. Legislação: eSocial
10. Síndico do mês: Marcello Rezende Antoun
12. Manutenção: vazamentos sobre controle
13. Produtos que encantam
14. Finanças: compras recompensadas
15. AJO Ambiental: novas esperanças
16. Parceria: Coluna MIND Engenharia
18. Paisagismo: horta no condomínio
19. Saúde: o peso do sono
20. Comunidade: regulamento interno



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

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

Felipe Telles

Pastor na Igreja Presbiteriana Raízes

felipe@ipraizes.org

Renovação

“E Joiada fez uma aliança entre o Senhor, o rei e o povo, para que fossem o povo do Senhor. Também fez um acordo entre o rei e o povo.”

2 Reis 11:17

Roupa nova tem uma mágica. A gente coloca e se sente diferente. Nos tornamos modelos por apenas algumas horas, porque logo ela perde esse encantamento. A novidade tem prazo de validade.

Não dá para sair comprando roupa a cada dia. Não tem orçamento que aguarde e nem tempo para isso. A sensação do novo em nós é que precisa ser renovada. Não é um guarda-roupa diferente que deve nos fazer sentir bem, mas uma boa noção da nossa identidade.

A nossa aliança com Deus é assim. Por vezes achamos que devemos fazer algo diferente, participar de alguma campanha para que a nossa espiritualidade seja alavancada. Assim como com as roupas, se entrarmos nesse ciclo, o tempo todo iremos desejar um novo evento ao invés de aquietar-nos e entendermos o

essencial: o evangelho. É olhando pra Jesus e vendo tudo o que Ele fez por nós que podemos ser invadidos pela graça renovadora de Deus.

Assim foi com o rei Joiada do texto do início. Ele não fez na verdade uma primeira aliança. Israel já era o povo de Deus, mas renovou a convicção de que eles pertenciam ao Altíssimo.

Hoje o que você precisa é reafirmar quem Deus é, que você pertence a Ele e se encantar pela profundidade do sacrifício de Jesus na cruz. Não existe mágica, existe Cristo para a nossa renovação.

Feliz Natal!
Felipe Telles



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)

Fique atento

anote em sua agenda



DIRF 2018

O prazo para a apresentação da Declaração do Imposto sobre a Renda Retido na Fonte vai até 28 de fevereiro. A apresentação da DIRF 2018 é obrigatória para pessoas jurídicas e físicas que pagaram ou creditaram rendimentos sobre os quais tenha incidido retenção do Imposto sobre a Renda Retido na Fonte (IRRF), ainda que em um único mês do ano-calendário, por si ou como representantes de terceiros.

A empresa que emitir o documento após essa data estará sujeita a uma multa mínima de 2% ao mês calendário ou fração, incidente sobre o montante dos tributos e contribuições informados na declaração, limitada a 20%.

E atenção: alguns condomínios estão obrigados a declarar com o Certificado Digital ICP. Caso eles não estejam atualizados junto à RF, devem atualizar sua situação para não pagar a penalidade de R\$ 500.

Mais informações em www.receita.fazenda.gov.br.

MANUAL DO SÍNDICO

Com a sindicância vêm os desafios e muitas dúvidas. Para ajudá-lo nessa caminhada, a Palmares disponibiliza em seu site o Manual do Síndico, com uma série de dicas para iniciar uma boa administração. Acesse o documento no link <https://tinyurl.com/manualdosindico>.

DE OLHO NO LEÃO

Condôminos que residem em edifícios que alugam espaço para antenas, alugam salão de festas, garagem, ou tenham qualquer rendimento que for tributável devem declará-lo no IR. A decisão de fazê-lo ou não é pessoal, mas é importante saber que as rendas são informadas à Receita Federal pela Palmares.

DIMOB – ATENÇÃO AO PRAZO

Não se esqueça: a Dimob (Declaração de Informações sobre Atividades Imobiliárias) deve ser entregue até o último dia útil do mês de fevereiro do ano subsequente ao que se referir as suas informações, através do programa Receitanet, disponível em www.receita.fazenda.gov.br.

Pessoas jurídicas e equiparadas que comercializaram imóveis que houverem construído, loteado ou incorporado para esse fim; que intermediaram aquisição, alienação ou aluguel de imóveis ou realizarem sublocação de imóveis; bem como aquelas constituídas para a construção, administração, locação ou alienação do patrimônio próprio, de seus condôminos ou sócios, conforme determina o art. 1º da Instrução Normativa RFB nº 1.115, de 28 de dezembro de 2010, são obrigadas a entregar a Dimob. A não apresentação da declaração no prazo estabelecido estará sujeita a multas.

Fique atento

anote em sua agenda



PAGAMENTO DE BOLETOS VENCIDOS

Atenção à mudança no cronograma agora só será possível pagar boletos vencidos abaixo de R\$ 2 mil em qualquer banco em 2018. O adiamento, informado pela Federação Brasileira de Bancos (Febraban), joga ainda mais para frente a mudança, que estava prevista para vigorar a partir de outubro.

IPTU 2018

Os carnês do IPTU 2018 começam a ser distribuídos no início de janeiro pela Secretaria Municipal de Fazenda. Quem escolher pagar o tributo em cota única terá um desconto de 7% sobre o valor total. Tanto a cota única quanto a primeira parcela do imposto têm vencimento no dia 7 (para os carnês com final de 0 a 5) e 8 (de 6 a 9) de fevereiro.

Vale lembrar que o IPTU 2018 foi calculado com base numa planilha atualizada. 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. Além disso, foi aplicado ainda um reajuste que equivale à inflação acumulada em 2017 pelo IPCA-E.

ENTREGA RAIS

Todos os estabelecimentos ou arquivos que possuem 11 ou mais vínculos empregatícios deverão transmitir a declaração RAIS (Relação Anual de Informações Sociais) ano-base 2017, utilizando um certificado digital válido padrão ICP Brasil. A entrega da declaração é obrigatória e o atraso na entrega está sujeito a multa conforme previsto no ART. 25 da Lei nº 7.998, de 11/01/1990. O prazo de entrega é na primeira quinzena de março. Fique ligado em www.rais.gov.br.

DE OLHO NA COMLURB

Um novo procedimento da Comlurb vem tirando o sono de síndicos de edifícios comerciais e não residenciais pelo Rio: funcionários têm autuado edifícios que utilizam o serviço da companhia para coleta de lixo, independentemente de encontrarem ou não infrações de fato.

Mas de acordo com a Lei Municipal 3273, a responsabilidade pela coleta do lixo urbano, ainda que de prédios comerciais ou não residenciais e desde que o tipo de lixo seja equivalente ao lixo residencial, é da própria Comlurb. O limite diário para o recolhimento do material descartado é de 60 quilos ou 120 litros por contribuinte. Faça valer seus direitos.

Índice	Período	No mês	12 meses
IPCA - %	nov/17	0,28	2,80
INPC - %	nov/17	0,18	1,95
IPC Fipe - %	nov/17	0,29	2,44
IGP-M - %	nov/17	0,52	-0,86
IGP-DI - %	nov/17	0,80	-0,33
ICV-Dieese - %	nov/17	0,15	2,29

Fontes: IBGE, Fipe, FGV e Dieese. Elaboração: Valor Data.

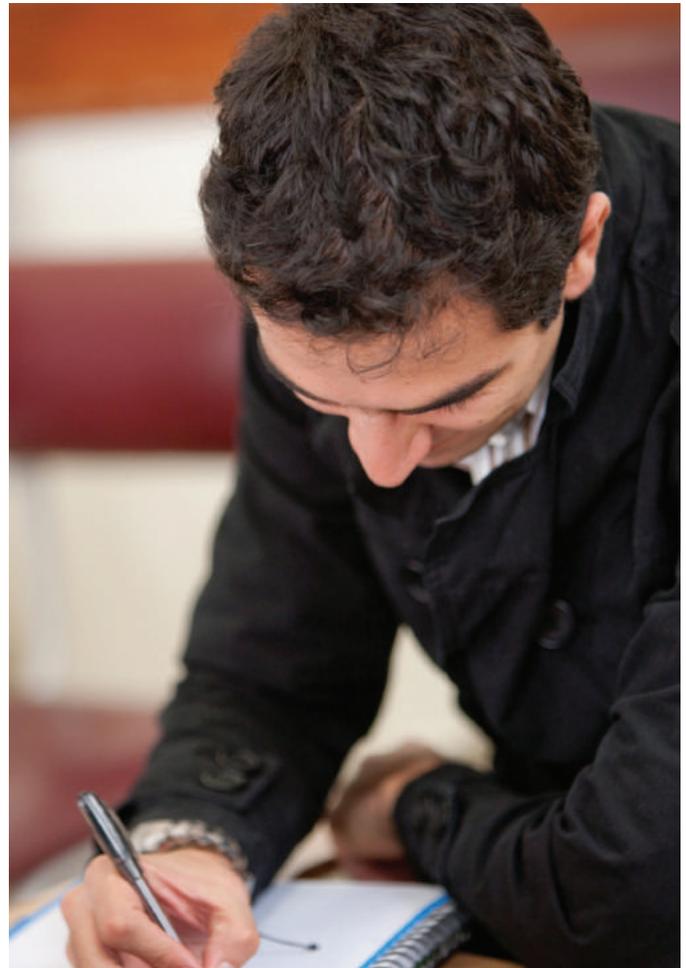
Ano novo, orçamento novo

Começar 2018 com uma previsão de gastos bem definida ajuda o condomínio a encarar o ano no azul

TODA VIRADA DE ANO É A OPORTUNIDADE IDEAL PARA RECOMEÇAR DO ZERO. PODE SER CLICHÊ, MAS DO PONTO DE VISTA DE UMA ORGANIZAÇÃO ORÇAMENTÁRIA, NÃO HÁ DATA MELHOR PARA DESENHAR NO PAPEL OS PLANOS PARA OS DOZES MESES DO ANO À FRENTE. COMO JANEIRO COSTUMA AINDA SER ÉPOCA DE MUITAS ASSEMBLEIAS, APROVEITAR A CHANCE DE ESTABELECEER UMA PREVISÃO DE GASTOS E CORTAR O QUE PODE SER DISPENSADO É CHAVE PARA QUE O CONDOMÍNIO FECHÉ O CAIXA EM 2018 BEM LONGE DO VERMELHO.

Para que os planos não saiam dos trilhos ao longo do ano, os gestores do dinheiro comum devem rever periodicamente a estimativa aprovada para se certificarem de os gastos estão dentro dos eixos. Um dos itens que merece uma atenção especial é justamente aquele que corresponde, segundo estimativa da Aabic (Associação das Administradoras de Condomínios), a 65% das despesas do condomínio: a folha de pagamento.

Nevrágico e central, o gasto com funcionários precisa ser cuidadosamente estudado para que se adapte os serviços de portaria, limpeza e vigilância, por exemplo, à realidade econômica do edifício e dos seus condôminos. Investir em soluções de segurança e monitoramento permite manter uma folha mais flexível e cortar as horas extras, que acabam pesando no bolso no fim de cada mês. Vale estudar os pontos



positivos e negativos desse tipo de adequação em nome da saúde financeira do condomínio.

O assunto merece um olhar ainda mais cuidadoso agora, cerca de dois meses após entrar em vigor a reforma trabalhista aprovada em julho de 2017 no Senado. A Lei 13.467/2017, que alterou a consolidação das leis do trabalho, vale tanto para os contratos antigos quanto para os novos, ressaltando que a Convenção Coletiva de Trabalho tem prevalência sobre a legislação.

capa

gastos equilibrados

AS NOVAS LEIS TRABALHISTAS – O QUE MUDA NOS CONDOMÍNIOS

Diante das dúvidas que vêm surgindo desde que a mudança foi anunciada, reunimos comentários que visam esclarecer alguns dos principais pontos da nova legislação: férias, jornada de trabalho e demissão.

Férias: Em comum acordo, empregados e empregadores poderão acordar o gozo das férias em três períodos, mas a possibilidade de tirar os 30 dias de uma vez ou vender 10 dias ainda continua valendo. Em caso de parcelamento, um dos períodos não pode ser inferior a 14 dias; os outros dois não poderão ser inferiores a 5 dias. E o gozo das férias não poderá começar no período de dois dias antes de folgas ou feriados. O pagamento das férias deverá ser à vista no início das férias; somente o gozo será parcelado.

Horas extras: Continua sendo direito de cada colaborador que ultrapassar a hora normal de trabalho o recebimento de horas extra, salvo se mediante contrato houver compensação em outro dia. O trabalhador poderá, diariamente, fazer até duas horas extras diárias. Jamais é considerado como hora extra o tempo que o empregado ficar na empresa para exercer práticas particulares.

Escala 12x36: Esta escala já está negociada no Sindicato da Classe, mas precisa ser negociada entre empregado e empregador.

Tempo de trajeto: A reforma mudou esse entendimento. Agora esse tempo não entra na conta da jornada, em hipótese alguma. Porém, o empregado que sofrer um acidente a caminho da empresa ou na volta para casa continua a ter direito ao benefício do INSS. Na condição de acidente de trabalho, nada muda.

Trabalho intermitente: É uma forma de contratação criada pela reforma. Nessa modalidade, o empregado trabalha por um período específico e recebe proporcionalmente pelo serviço prestado. Neste contrato, o valor deverá ser pago por hora trabalhada, e não poderá ser inferior, proporcionalmente, ao piso da categoria em que se enquadra o colaborador. A remuneração deverá ser paga igual aos outros trabalhadores do condomínio, na mesma função, inclusive os fixos. O colaborador deverá ser convocado com até três dias de antecedência, e poderá ou não aceitar.

O trabalhador intermitente terá os mesmos direitos dos colaboradores fixos, porém pagos de forma proporcional, e ao término do trabalho, receberá proporcionalmente ao tempo trabalhado: salário, pagamento das férias, RSR e adicionais legais. Deverá ter seu FGTS e INSS recolhidos, mesmo que trabalhe uma hora por mês. Com o recolhimento do INSS, o mesmo está segurado pela Previdência Social e tem direito a auxílio doença, acidente de trabalho e seguro desemprego.

palmares
administradora de imóveis

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.

PÉ QUENTE
Bradesco
SOS Mata Atlântica

INSTITUTO AYRTON SENNA

Fundação Amazonas Sustentável

SOS MATA ATLÂNTICA

PROJETO TAMAR ICMBio

capa

gastos equilibrados

Demissão: Agora não é mais necessário fazer a homologação da rescisão de contrato no sindicato, exceto no caso de o acordo coletivo estabelecer de forma diversa, devendo ser observado o que nele estiver disposto.

Além disso, a reforma criou a rescisão por comum acordo, que é uma forma intermediária entre dispensa sem justa causa e pedido de demissão. Na hipótese de as partes resolverem por acordo a rescisão do contrato, é garantido ao empregado o pagamento dos seguintes direitos: 20% a título de multa sobre o saldo do FGTS, metade do aviso prévio, e ele poderá movimentar 80% do FGTS depositado no banco. Nesta hipótese o empregado não tem direito ao seguro desemprego.

Horário de almoço: O intervalo para refeição e descanso poderá ser fixado em jornada inferior a uma hora, sendo necessário acordo entre o sindicato da categoria profissional e a empresa, ou de outra forma estabelecida em convenção coletiva.

Ações na justiça: Quem perder a ação deverá pagar as custas e os honorários dos advogados da outra parte.

Imposto sindical: Acaba o desconto nos contracheques do imposto sindical. Mas os sindicatos estão autorizados a criar

novas contribuições para desconto em folha, sendo este sempre condicionado à concordância dos empregados.



CTPS: A falta de anotação na Carteira de Trabalho pode gerar dano moral, além de o infrator estar passível de ser multado em até R\$ 3.000 (três mil reais).

Jornada de trabalho: No trabalho em regime de tempo parcial, a duração da jornada não pode ultrapassar 30 horas por semana. Não se admite a realização de horas extras.





IMPERMEABILIZAÇÃO

FINANCIAMOS PARA CONDOMÍNIOS

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



Representante autorizado

GARANTIA
5 ANOS

EXPERIÊNCIA
25 ANOS

ORÇAMENTO GRÁTIS

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

3286-4656

Ambiente de testes ajuda na adaptação ao eSocial

Sistema, que passa a ser obrigatório em 1º de julho, permite que empresas se familiarizem com a nova plataforma

O ANO JÁ COMEÇA COM NOVIDADES, ENTÃO PODE ANOTAR NO CALENDÁRIO: A PARTIR DO DIA 1º DE JULHO, O ESOCIAL PASSA A SER OBRIGATÓRIO PARA TODOS OS EMPREGADORES DO PAÍS. A MUDANÇA PASSOU A VALER PARA EMPRESAS COM FATURAMENTO SUPERIOR A R\$ 78 MILHÕES ANUAIS NO DIA 1º DE JANEIRO. PARA FACILITAR A TRANSIÇÃO, O GOVERNO FEDERAL DISPONIBILIZOU EM AGOSTO UM AMBIENTE DE TESTES. OS CONDOMÍNIOS TAMBÉM ENTRAM NESSA DANÇA, E PRECISAM FICAR ATENTOS.

Nova forma de prestação de contas feitas pelo empregador, o eSocial, quando totalmente implantado, permitirá que as empresas possam cumprir suas obrigações fiscais, trabalhistas e previdenciárias de maneira unificada, reduzindo assim custos, processos e o tempo que são gastos atualmente com tudo isso.

Projeto conjunto do governo federal que integra Ministério do Trabalho, Caixa Econômica, Secretaria de Previdência, INSS e Receita Federal, o eSocial alimenta a expectativa de que o ambiente de negócios melhore no Brasil.

O período de testes visa dar aos empregadores tempo para se adaptarem ao novo sistema, bem como ao governo a oportunidade de aperfeiçoar a plataforma. Quando implementado, o eSocial substituirá nada menos do que 15 prestações de informações, como RAIS, CAGED e DIRF, por uma.

É importante destacar que não será disponibilizado um ambiente de testes no formato web, com interface através de um navegador, como há atualmente no acesso do empregador doméstico. Para realizar testes, as empresas devem fazer uso de sistemas próprios, e eles farão a comunicação com o eSocial via Web Service, de acordo com as orientações para desenvolvedores na área de Produção Restrita (no link <https://goo.gl/SDNGaC>).



legislação

preparação para o eSocial



Mesmo após o início da obrigatoriedade do sistema, o ambiente de testes permanecerá disponível, com o objetivo de promover o aperfeiçoamento contínuo das empresas, como acontece com a iniciativa da Nota Fiscal Eletrônica.

Saiba mais em portal.esocial.gov.br.

O QUE MUDA COM O ESOCIAL

O novo sistema já está em pauta há algum tempo, mas com a eminência de sua implantação, é fundamental saber o que muda para os empregadores e empregados com a vigência da plataforma. Confira alguns dos principais pontos:

Contratação de funcionários: Deverá ser respeitado um prazo de 72 horas de antecedência. Todos os documentos obrigatórios devem ser alimentados no banco de dados, e no caso de alguma irregularidade, apenas o próprio empregado poderá resolver o problema, suspendendo o processo de admissão nesse meio tempo. Só após esse processo, com o ok do eSocial, é que o funcionário poderá realizar o exame médico admissional.

Mudança no contrato de trabalho: O empregador deve informar no sistema sobre as alterações no contrato de trabalho – como mudança de jornada, alteração de horário ou mesmo inclusão de adicionais, tais como periculosidade ou insalubridade – com no mínimo 72 horas de antecedência, e o funcionário deve passar pelo exame médico antes de incorporar a mudança.

Autônomos: Os autônomos que prestam serviços no condomínio também devem ser informados no sistema. Eles devem estar com o CPF e o número de identificação (PIS, NIT ou NIS) devidamente regularizados junto aos órgãos competentes, ou não poderão receber pelo serviço. É ao contrário do que era comumente feito antes, prestadores não recebem mais ao apresentarem o recibo. A liberação do pagamento deve acontecer até 48 horas após o recebimento das informações pelo eSocial – além do CPF e número de identificação, é preciso apresentar um documento de identidade e comprovante de residência.

Férias: O eSocial exige que elas sejam informadas com no mínimo 40 dias de antecedência. Com esse prazo, o funcionário não pode sair de férias antes do aviso prévio legal, nem pode receber por elas antecipadamente. Também é proibido ao empregado trabalhar por mais do que 1/3 de suas férias.

Dispensa: A rescisão do contrato deve ser entregue num prazo mínimo de 24 horas úteis antes à data da demissão. É fundamental ainda informar na autorização o motivo do desligamento, além de incluir a informação dizendo se há ou não cumprimento de aviso prévio pelo funcionário.

síndico do mês

compartilhando experiência

Malabarismo e bom senso para uma gestão equilibrada

Síndico de edifício em Copacabana, Marcello Rezende Antoun divide o tempo entre o trabalho e o condomínio sem estresse



FALTAM HORAS NA SEMANA DE MARCELLO REZENDE ANTOUN, SÍNDICO DO CONDOMÍNIO SOLAR LORD COCHRANE, EM COPACABANA. ALÉM DA ADMINISTRAÇÃO DO EDIFÍCIO DE 52 APARTAMENTOS, ELE TEM SEUS DIAS ATRIBULADOS COM AS EXIGÊNCIAS DO CARGO DE PRESIDENTE DA RIOLUZ, COMPANHIA RESPONSÁVEL PELA ILUMINAÇÃO PÚBLICA NO RIO DE JANEIRO. COMO SE NÃO BASTASSE, AINDA É SÍNDICO DE UM EDIFÍCIO GARAGEM NA RUA BARATA RIBEIRO. “TRABALHO BASTANTE”, RESUME ELE, ENQUANTO CONTA DE SEU DIA A DIA COM UMA FALA TRANQUILA QUE MOSTRA BEM COMO ELE LIDA COM A ROTINA CORRIDA.

Ele não nega que é complicado conciliar tudo, mas revela que, além de se desdobrar como pode e não pode, se apoia nos funcionários do condomínio para que tudo siga como deve. Marcello mora no Solar Lord Cochrane com a esposa e o filho há seis anos, e desde que se mudou procura estar envolvido na tomada de decisões do edifício. O interesse o levou à subsindicância no ano seguinte, até que virou síndico quatro anos atrás.

No início, costumava reservar uma hora na semana para ficar na portaria, atendendo ali os moradores que passassem ou que viessem até ele com um comentário ou reclamação. Mas como por muitas vezes ficava lá sem que ninguém o abordasse, aboliu o hábito. A comunicação com os moradores, no entanto, continua muito direta. Ele media e soluciona as questões que vão surgindo por e-mail, whatsapp ou por telefone mesmo, e não dispensa o livro na portaria. “Utilizo sempre do bom senso para lidar com conflitos e problemas”, revela.

Quando uma troca de e-mails ou de mensagens não é suficiente, resta o fim de semana para Marcello eliminar as pendências que ficaram. É no sábado e domingo também que ele cuida da jardinagem do edifício. “Sou eu que vou na Cadeg e eu que faço a poda”, diz. Foi ele ainda que decorou o condomínio para o Natal. “Centralizo muitas coisas”, confessa o administrador, que eventualmente recorre à subsíndica ou a outros moradores para ajuda-lo quando precisa.

Mas, segundo Marcello, o grande pulo do gato de sua administração está no caixa. Desde que assumiu, o orçamento foi equilibrado, e todas as obras e melhorias que seguiram foram feitas sem a necessidade de cobrança de taxa extra aos condôminos.

Além de reformar as fachadas, ele conta que trocou toda a iluminação do prédio para LED, aumentou o número de câmeras de monitoramento – de seis passaram a 36 –, e

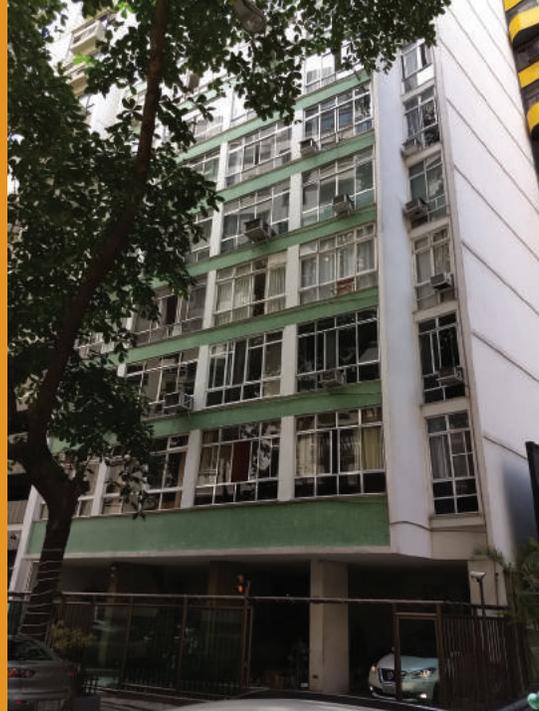
síndico do mês

compartilhando experiência

criou um espaço de lazer onde era a casa do porteiro, já que o prédio não tem um play. Marcello envolveu ainda os moradores numa votação para decidir a estampa de uma lona decorativa de 60 metros quadrados que foi instalada na área descoberta do estacionamento. Tudo sem cobrar um centavo a mais na cota condominial.

O segredo, garante o síndico, está na folha de pessoal. “Ela equivale a cerca de 60% dos gastos do condomínio”, diz. Ao cortar horas extras e envolver os funcionários na sua gestão, Marcello revela que o bom resultado era inevitável. “É preciso criar um sentimento de pertencimento e dar uma contrapartida, dar incentivos para que eles façam um bom trabalho”, ensina.

Com um quadro motivado, o administrador faz planos para o novo ano, o que inclui transferir de local o alojamento dos funcionários – onde eles trocam de roupa e fazem refeições – para poder expandir o espaço de lazer do prédio. Tudo vai depender se ele for reeleito para um novo mandato, uma vez que o seu atual acaba em março. “Isso é com os moradores, mas eu acredito que ninguém quer que eu saia”, diverte-se. Energia e disposição para continuar não faltam.



SOBRE O EDIFÍCIO SOLAR LORD COCHRANE

Localizado na Rua Domingos Ferreira, no coração de Copacabana, o edifício Solar Lod Cochrane conta com 12 andares e uma cobertura, e 52 unidades no total. Construído em 1972, o prédio tem dois elevadores, uma garagem para os moradores, e seis funcionários – dois porteiros, dois faxineiros, um vigia e um folguista. Sem play, o condomínio ganhou recentemente uma área de lazer onde ficava a casa do porteiro. Os planos para 2018 incluem ampliar esse espaço, tomando o que atualmente é o alojamento dos funcionários, que seria realocado.



**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



Nem uma gota desperdiçada

Manutenção preventiva e cuidados básicos auxiliam condomínios a evitar vazamento de água

Infiltrações e vazamentos invariavelmente são combustível para muita dor de cabeça no condomínio. Investigar a causa é o primeiro passo para determinar quem deve assumir a tarefa de solucionar o problema, mas uma palavra deve fazer parte do dia a dia de qualquer edifício para essa situação nem chegue a acontecer: prevenção. Evitar que o vazamento ocorra é possível com alguns cuidados.

Quando falamos de prédios antigos, um fator é determinante na ocorrência de infiltrações: o encanamento, que nessas construções costuma ser de ferro. O material tende a se romper devido à deterioração que acontece com o tempo, e o vazamento aí é inevitável. Trocar os canos é uma obra grande, mas necessária para que as infiltrações fiquem no passado de vez.

A limpeza também entra na lista de medidas preventivas, independentemente da idade do edifício. Caixas d'água devem ser limpas e desinfetadas a cada seis meses ou sempre que corpos estranhos ou alteração na coloração da água forem notados. Já as válvulas que regulam a pressão precisam ser limpas uma vez ao ano.

Nas áreas comuns, algumas mudanças podem contribuir não só para evitar vazamentos, mas como para a economia na conta de água. Nos banheiros de uso coletivo, é vantagem substituir as descargas nos vasos por aquelas de duplo acionamento, que liberam três litros para dejetos líquidos e seis para os sólidos.

Para manter a rédea curta, o monitoramento deve ser incluído na rotina do condomínio. Estabelecer uma leitura diária nos hidrômetros faz com que qualquer irregularidade seja detectada de pronto, e ajuda ainda na mudança dos hábitos de consumo tanto no edifício como em cada unidade individualmente.

Outro problema muito comum, especialmente durante obras feitas pelos condôminos, é a perfuração acidental de canos. Existem equipamentos capazes de detectar onde eles estão, mas quem tiver acesso à planta de encanamento da unidade também consegue descobrir quais pontos da parede podem ser furados. Em último caso, recorra ao bom senso. Como o padrão dos encanamentos é na horizontal ou na vertical, basta passar longe dos pontos que ficam abaixo, acima e dos lados das torneiras e dos registros.

Mas se um vazamento já tiver sido detectado, uma coisa é certa: é fundamental que ele seja 100% sanado para que não vire uma bola de neve. É preciso determinar quem deve ser responsabilizado pelo reparo - o morador ou o condomínio. Isso vai depender da origem do problema.

Vazamentos dentro das unidades, que costumam vir dos ramais nos banheiros, devem ser reparados pelo próprio condômino. Mas se eles acontecem na coluna do edifício, o conserto cai sobre o condomínio. A origem do problema deverá ser determinada por um engenheiro ou um encanador para que a responsabilidade possa ser atribuída.

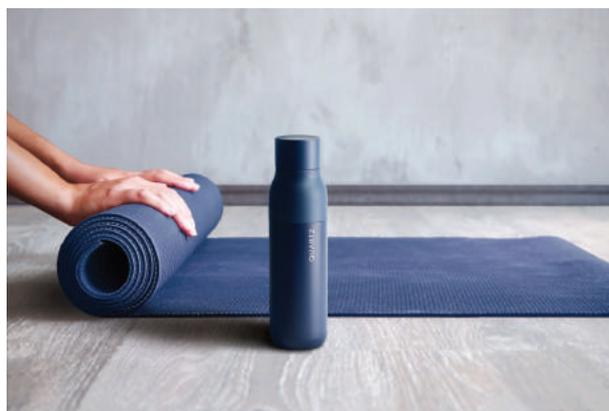
produtos que encantam

novidades para facilitar a vida



ASPIRADOR-ROBÔ MOPET

Trabalhando por até seis horas consecutivas, esse ajudante varre e aspira a sujeira de todos os cantinhos da casa, deixando o piso limpíssimo. Graças ao seu tamanho compacto, ele entra embaixo de camas, entre estantes, embaixo do sofá... Quer moleza maior? Pois a escova de microfibra acoplada à base do Mopet é fácil de tirar e lavar, e ainda pode receber aromatizantes caso você queira espalhar um cheirinho especial pelos cômodos. O aspirador funciona com pilhas AA, e o modo "quick clean" dá aquela limpada rápida em apenas 10 minutos. O melhor de tudo? O esforço é zero.



GARRAFA AUTOLIMPANTE QUARTZ

Já pensou encher uma garrafa d'água na torneira, apertar um botão e depois bebê-la sem qualquer preocupação? É isso que promete a garrafa Quartz: ela promete uma purificação digital, graças a uma luz UVC embutida na tampa. Basta pressionar um botão e a Quartz purifica a água em 60 segundos, neutralizando 99,9999% dos germes. Além disso, ele se limpa automaticamente a cada quatro horas. Não parece coisa de filme de ficção científica? Para completar, o material de aço inoxidável é hermeticamente fechado, o que ajuda a manter a bebida na temperatura ideal – bebidas quentes ficam assim por 12 horas, e as geladas permanecem fresquinhas por 24 horas. A bateria dura por dois meses antes de precisar ser recarregada, o que é ainda mais um bônus.

APARELHO DE EXERCÍCIO ICAROS

Seja de manhã cedo ou no fim do dia, a dificuldade é a mesma de encarar a preguiça e sair do sofá (ou da cama) para se exercitar. O objetivo do Icaros é justamente ir nadar contra essa maré: o aparelho, que promete uma malhação completa, trabalhando o corpo todo, ajuda você a treinar seus músculos da maneira mais lúdica possível. A experiência, aliás, vai além da imaginação. O processo todo é bem simples e superdivertido. Enquanto você joga um jogo, você exercita todo o corpo ao mesmo tempo, explorando os limites da realidade virtual. O controle no guidão do Icaros mede todos os seus movimentos, mensurando seu esforço e dando o resultado ao final da diversão. E quem não quer malhar assim?



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

Compras recompensadas

PROGRAMAS DE FIDELIDADE E DE VANTAGENS PODEM AJUDAR NO ORÇAMENTO QUANDO BEM UTILIZADOS

Em tempos de rédeas curtas no orçamento, cada real tem seu valor. Mas e se ao comprar, você ganhasse algo de volta? É com esse espírito que os programas de fidelidade e vantagens vêm ganhando tração nos últimos anos, atraindo com eles a atenção de consumidores que andam com o cinto apertado.

Uma pesquisa realizada pela Febrifar (Federação Brasileira das Redes Associativistas e Independentes de Farmácias), revelou que 92% das pessoas entrevistadas gostariam ou gostam de participar de um programa de fidelidade. O número alto revela uma realidade da natureza humana. Afinal, quem não gosta de levar vantagem?

E é justamente isso que esses programas dão de retorno. Seja em forma de pontos para serem trocados por produtos, milhas, prêmios ou mesmo dinheiro de volta, esses programas só pedem de volta que o consumidor seja fiel às marcas que representam – do contrário, ele acaba não ganhando nada da relação.

É o caso do Multiplus, maior programa de vantagens atualmente no Brasil. Com vínculos com diversas marcas, ele permite que se junte pontos na sua plataforma, que depois podem ser trocados à escolha do freguês. O pulo do gato do Multiplus é que ele centraliza uma porção de outros programas de fidelidade, facilitando a vida de quem o utiliza.

À medida que os pontos vão acumulando, eles podem virar passagens aéreas, diárias em hotéis, aparelhos eletrônicos, além de produtos e serviços em mais de 400 parceiros. No total, são mais de 550 mil opções de itens pelos quais pode-se trocar. Só é preciso ficar atento para não embarcar na besteira de sair comprando de um tudo só para juntar pontos.

A mecânica é basicamente a mesma com o Dotz, que nasceu na esteira do Multiplus e cresce a olhos vistos. O programa conta com parceiros tanto no mundo real quanto no virtual, e a pontuação acumulada pode virar até mesmo desconto na conta de luz ou crédito para o celular quando o mês estiver apertado.

Já com o Méliuz, o intermédio dos pontos não existe. Depois

de feito um cadastro, o site, que é parceiro de uma série de estabelecimentos físicos e lojas online, devolve uma porcentagem do dinheiro que você gasta nas suas compras.

O funcionamento é bem direto. Digamos que você queira comprar um fogão que custa 700 reais no site do Walmart. Acessando a loja online através de um link no site do Méliuz, você ativa o chamado “cashback” (dinheiro de volta), e recebe 2,5% da compra de volta até 60 dias depois. O valor aparece no seu extrato na plataforma, e basta autorizar que eles depositam o dinheiro na sua conta (só é preciso acumular um mínimo de 20 reais).

O Polen segue a mesma lógica do cashback, mas o dinheiro, aí, não volta para você – ele é doado para umas das ONGs cadastradas no site. Antes de fazer uma compra online, basta instalar a extensão do Polen para o seu navegador. Se o e-commerce for parceiro, você terá a oportunidade de doar parte do valor da sua compra para a ONG que escolher. Funciona como o Méliuz, mas ao invés de o dinheiro ir para a sua conta, ele ajuda uma causa que você apoia.

Na dúvida, não é preciso escolher, mas é bom ter estratégia. Especialmente no caso dos programas em que é necessário acumular pontos, uma vez que usar um pouco de cada um dificulta a tarefa de chegar a um número suficiente para trocar por itens mais caros, como passagens aéreas.

Para ter melhores resultados, concentre seus esforços (e suas compras) em uma só plataforma, e acompanhe de perto os prazos – muitas vezes, os pontos expiram e acaba-se perdendo a oportunidade de trocá-los por alguma coisa. As vantagens estão aí para serem tiradas. Faça bom uso.

Cadastre-se e confira como cada um funciona:

Multiplus: www.pontosmultiplus.com.br

Dotz: www.dotz.com.br • Méliuz: www.meliuz.com.br

Polen: opolen.com.br



Ano novo, novas esperanças

O ano novo traz novas esperanças e a expectativa de que tudo vai mudar para melhor, mas 2017 não foi bem assim. O ano que passou teve um impacto negativo na vida dos brasileiros com a crise econômica, a falência de estados pelos desvios de verbas públicas, a saúde precária, o desemprego, a violência e tantos outros problemas, além dos escândalos envolvendo políticos de alto escalão de norte a sul do Brasil.

Apesar de tanta negatividade que comprometeu o bem-estar e o progresso do nosso país, é preciso acreditar que podemos mudar as nossas atitudes e buscar novos caminhos, com um comprometimento maior de todos, para trilhar um novo ano com prosperidade e muita esperança. Certamente só vamos mudar o cenário brasileiro com muita determinação, empenho e cobrança aos políticos que deveriam nos representar no Congresso Nacional.

Acreditamos no poder da multiplicação de boas ações, que só acontecem com o comprometimento de todos. Se cada um fizer a sua parte, exigindo do poder público e dos nossos políticos mais ação e empenho nas decisões que

irão contribuir para mudar a credibilidade do nosso Brasil, certamente o país terá mais possibilidade de alcançar o equilíbrio, possibilitando um novo olhar para o progresso.

O Projeto AJO Ambiental tem um desejo enorme de mudanças, de oportunidades e de igualdade, onde todo brasileiro possa ter seus direitos garantidos. Temos esperança que os jovens, herdeiros do futuro, possam ser mais comprometidos com ações efetivas e com o crescimento sustentável do nosso país.

Desejamos que esse ano seja de muitas realizações e que as mudanças sejam positivas e tragam grandes oportunidades para todos. Vamos acreditar e fazer a nossa parte, cobrando e exigindo do poder público e dos nossos políticos o cumprimento de seus deveres como representantes do povo brasileiro.

Feliz 2018!

Maria Odete A Pinho

Idealizadora e Gestora do Projeto AJO Ambiental

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

A importância de um profissional para a Fiscalização de Obras

A EXECUÇÃO DE OBRAS CONDOMINIAIS PODE SER UM PROCESSO SIMPLES QUE SE NÃO FOR BEM FISCALIZADO PODE SE TORNAR BASTANTE COMPLEXO. PARA TERMOS UMA VISÃO GERAL, PODEMOS SEPARAR UMA OBRA NAS SEGUINTE FASES:

- Definição preliminar do escopo, projeto(se houver), especificações, prazos e preços limites
- Definição do material para contratação
- Recebimento dos interessados na execução da obra, análise das propostas, seleção do executor e contratação
- Acompanhamento da execução e fiscalização
- Encerramento da obra, termos de aceitação e recebimento dos serviços executados pelos síndicos

Nesse artigo iremos abordar somente a etapa de fiscalização de obras.

A fiscalização de uma obra é definida na resolução nº 1010 do CONFEA (Conselho Federal de Engenharia e Agronomia) como a atividade que envolve a inspeção e o controle técnicos sistemáticos de obra ou serviço, com a finalidade de examinar ou verificar se sua execução obedece ao projeto e às especificações e prazos estabelecidos.

Na prática, uma boa fiscalização é um serviço técnico profissional. O especialista responsável em desenvolver essas atividades é o fiscal de obras, que deve obrigatoriamente possuir registro legal no CREA (Conselho Regional de Engenharia e Agronomia) do estado onde a obra é executada.

As principais funções do fiscal de obras são: exigir da contratada o cumprimento integral de todas as suas obrigações contratuais segundo o que prescreveu o processo de contratação, e também solicitar aditamentos contratuais de prazos, acréscimos de quantitativos e novos serviços, caso ocorram.

O fiscal de obras precisa ter o pleno conhecimento do contrato e do seu objeto. Na etapa inicial, as principais responsabilidades do fiscal de obras são: obter cópia da documentação da obra e manter um arquivo completo e atualizado com informações sobre projetos, especificações, memoriais, contrato, cronograma físico-financeiro, ordem de serviço, ART (Anotação de Responsabilidade Técnica). Além disso, ele recolhe a ART de fiscalização, certifica-se da existência do diário de obra, assina sua página de rosto e toma conhecimento da designação do responsável técnico da contratada.

O fiscal de obras também tem a responsabilidade de analisar e aprovar o projeto das instalações provisórias, caso haja. As visitas técnicas acontecem, principalmente, durante a execução dos serviços de maior responsabilidade. Nesta segunda etapa, as principais atribuições do fiscal de obras são: acompanhar todas as etapas de execução, elaborar medições do andamento da obra, opinar sobre aditamentos contratuais e comunicar, por escrito, a ocorrência de circunstâncias que sujeitam a contratada a multa ou a rescisão contratual.

O fiscal de obras também acompanha o cronograma físico-financeiro e informa à contratada e ao seu superior imediato

parceria

Coluna MIND Engenharia

as diferenças observadas no andamento das obras. Ele ainda elabora registros e comunicações sobre o andamento dos serviços, esclarecimentos e providências necessárias ao cumprimento do contrato. Ele também ajuda a solucionar incoerências, falhas e omissões eventualmente constatadas nos desenhos e demais elementos de projeto, bem como as dúvidas e questões pertinentes às obras em execução.

O fiscal de obra tem o poder de paralisar ou solicitar a restauração de qualquer serviço que não seja executado em conformidade com o projeto, norma técnica ou qualquer disposição oficial aplicável ao objeto do contrato. Além disso, solicita a substituição de materiais e equipamentos que sejam considerados defeituosos, inadequados ou inaplicáveis aos serviços e obras, e solicita ainda a realização de testes, exames, ensaios e quaisquer provas necessárias ao controle de qualidade dos serviços e obras do contrato. Ele verifica e aprova a substituição de materiais, equipamentos e serviços solicitados pela contratada, verifica e aprova os relatórios periódicos de execução dos serviços e obras, e solicita a

substituição de qualquer funcionário da contratada que dificulte a ação da fiscalização ou cuja presença no local dos serviços e obras seja considerada prejudicial ao andamento dos trabalhos.

Ao final, o fiscal de obras verifica se o conjunto de serviços está em perfeitas condições e assim emite um documento de recebimento da obra.

Obviamente tudo isto depende do tipo de serviço e das responsabilidades assumidas pelo condomínio. O fato é que em obras de maior responsabilidade é necessário a contratação de um profissional. Uma boa prática é contratar esse profissional através de uma empresa que conheça gerenciamento de obras e tenha experiência nesse tipo de serviço.

Os custos desse serviço variam entre 8 e 15% do valor das obras, o que é muito em conta tendo em vista os riscos assumidos caso as obras aconteçam sem fiscalização.



TELECOMUNICAÇÕES & SISTEMAS

Condomínios, residências e empresas

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



e-mail: smtelcomfalecomigo@ig.com.br

Ligue:
2580-0054
8124-9369

**PODE
CONFIAR:**

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

Produção própria

Plantar uma horta no condomínio envolve os moradores e leva alimentos frescos do jardim para a mesa

Encher o prato de frutas e verduras fresquinhos, recém-colhidos, e ainda por cima orgânicos, não é para qualquer bolso. Mas pode ser, graças a uma solução que vem se espalhando pelos condomínios na semente de uma ótima ideia: as hortas comunitárias.

Elas podem ser mais simples, organizadas em vasos, ou mais elaboradas, o que pode exigir uma obra de adaptação ao espaço de jardim escolhido para abrigá-la. Nesse caso, a decisão deve ser aceita em assembleia.

Caso a horta for plantada numa área não construída, ela pode ser considerada obra útil, e a aprovação da maioria simples é suficiente para seguir em frente com o projeto. Mas se ela for ocupar um lugar já construído, o quórum para aprovação deve ser de 2/3 dos condôminos. O custo, no entanto, costuma ser baixo, e o retorno é literalmente uma delícia de colher.

Para se ter melhores resultados, as espécies selecionadas para plantio deverão ocupar um canteiro que precisa receber uma impermeabilização com manta asfáltica e terra própria para o cultivo. Envolver os moradores nessa preparação é fundamental para que todos sintam-se parte do projeto, que exigirá cuidados constantes para seguir dando frutos.

Antes de qualquer coisa, a escolha do lugar onde a horta será plantada é fundamental para que ela vingue. O local deve receber bastante sol, o que já descarta espaços que passam a maior parte do dia na sombra. A seleção do que será plantado também entra nesse primeiro passo. Opte por ervas, temperos e chás, e dispense, ao menos no começo, as hortaliças, que dão mais trabalho.



É importante ficar atento às necessidades de cada espécie no momento de começar a montar a horta. Ervas como o louro, o alecrim, as pimentas e o manjeriço precisam de profundidade ao serem plantadas. Se elas forem ocupar vasos ao invés de um canteiro, não as coloque num mesmo recipiente. Não é o caso da cebolinha, orégano, tomilho e manjerona, por exemplo, que têm raízes mais curtas e podem dividir em pares um vaso.

A rega também exige bastante atenção, assim como a poda. Costuma-se dar água demais às plantas - é necessário evitar os excessos, e plantar as mudas em vasos (caso eles sejam utilizados) que tenham furos na parte de baixo para escoar a água. Já a poda deve ser feita bem próxima ao solo, o que faz com que cada planta cresça da maneira correta.

Quando as espécies estiverem prontas para o consumo, a colheita deve ser decidida entre os moradores. Vale eleger informalmente um responsável, ou alguns responsáveis, pela manutenção da horta, e o ideal é que sejam eles a colher os alimentos para que eles possam ser distribuídos pelas unidades.

Mas caso a maioria prefira ser mais flexível, também pode ficar acordado que cada um colhe o que quiser no seu próprio tempo. O envolvimento de todos nessas decisões ajuda a criar ainda mais um vínculo entre os moradores e deixa um gostinho melhor ainda em cada tempero, erva e chá cultivados por eles. Não há nada mais delicioso.

saúde

noites bem dormidas

O peso do sono

O ACÚMULO DE NOITES MAL DORMIDAS COBRA O PREÇO NA SAÚDE E PODE LEVAR A DOENÇAS OU DISTÚRBIOS

Dormir bem é uma das medidas mais importantes que você pode tomar para proteger a sua saúde. Pesquisas indicam que uma boa noite de sono ajuda a regular o humor, controla o apetite, diminui a incidência de gripes e resfriados e pode até ajudar a evitar doenças mais graves:

Gripes e resfriados

Quem dorme oito horas por noite fica menos doente, afirmam especialistas da Clínica Kettering para Distúrbios do Sono, em Ohio, Estados Unidos. O descanso noturno fortalece o sistema imunológico, que trabalha de forma mais eficiente para afastar vírus e bactérias.

Doenças cardíacas

Dormir bem pode ajudar a diminuir o risco de infartos e crises de hipertensão. É o que acreditam especialistas da Clínica Mayo, nos EUA. Quando não dormimos bem as veias e as artérias ficam mais sujeitas a inflamações, que a longo prazo podem causar derrames e infartos, mostram estudos.

Diabetes

O diabetes tipo II, aquele que costuma aparecer na terceira idade, é causado por uma resistência do corpo à insulina. Quem dorme menos de sete horas por noite com frequência fica com mais risco de ter uma alteração neste hormônio e ser diagnosticado com a doença após os 60 anos, afirmam especialistas da clínica Kettering.

Saúde mental

O sono é uma das principais ferramentas para o equilíbrio do humor. Que o diga pessoas que sofrem de insônia ou trabalham em turnos noturnos. Quem dorme pouco fica com o raciocínio lento, a memória fraca e perde a paciência com muito mais facilidade.

Obesidade

Estudos feitos pela Universidade de Harvard mostram que quem dorme menos de cinco horas por noite várias vezes

por semana corre um risco 73% maior de ficar obeso do que quem dorme bem. Isto porque o sono serve para equilibrar dois hormônios ligados à saciedade, a leptina e a grelina. Está tentando emagrecer? Tente dormir mais cedo.



UMA NOITE SEM RONCOS

Três em cada dez brasileiros roncam, e o distúrbio noturno muitas vezes é sinal de algo não vai bem no organismo, afirmam médicos. Por isso, é importante ficar atento aos sinais. Sonolência diurna, perda de memória, cansaço, irritabilidade e até pressão alta podem ser sintomas do ronco.

Mais do que incomodar do que quem dorme ao lado, o distúrbio pode evoluir para um quadro mais sério conhecido como apneia. Nestes casos, a pessoa chega a ficar alguns segundos sem respirar várias vezes durante a noite. Além de aumentar o cansaço, a apneia está ligada ao infarto, derrames e até à morte súbita.

O diagnóstico do distúrbio pode ser feito numa clínica do sono e, muitas vezes, o tratamento é multifatorial. O clínico-geral ou o otorrinolaringologista podem sugerir dietas de emagrecimento, já que a gordura no pescoço e em volta das cordas vocais piora a respiração. Pode ser necessário também o uso de máscaras ou aparelhos dentários específicos.

Regras para uma boa convivência

REGIMENTO INTERNO ESTABELECE REGRAS QUE GARANTEM A HARMONIA NA VIDA EM CONDOMÍNIO

Pensa só: você chega do trabalho às 20h, aquele calor de 40 graus típico do verão carioca, e resolve que vai nadar um pouco na piscina para se refrescar. Troca de roupa, pega o elevador, e dá de cara com a piscina fechada. Esse tipo de regra, que estipula o horário em que é possível dar um mergulho, ou até que horas pode ter festa na churrasqueira, precisam estar desenhadas no regulamento interno do condomínio.

Para entender melhor, é importante destacar a diferença entre a convenção e o regulamento. Enquanto a convenção diz respeito à administração do edifício, determinando as competências do síndico, os quóruns para as votações nas assembleias e as obrigações e direitos dos condôminos, o regulamento interno rege a coletividade, estabelecendo normas de convivência especialmente nas áreas comuns.

Não há necessariamente apenas um regimento - eles podem ser vários, cada um relativo a uma competência. Mas uma coisa deve ser comum a todos: eles devem ser constantemente atualizados, e suas atualizações devidamente comunicadas aos moradores.

Se de um lado é preciso 2/3 das assinaturas dos titulares das unidades para aprovar a convenção, basta o quórum estabelecido na convenção, ou a maioria simples dos moradores presentes na assembleia para debater o tema em questão, para aprovar uma mudança no regimento interno.

Horários de mudanças e obras nas unidades, a circulação de animais pelo edifício, como se dá a coleta do lixo, onde os visitantes podem estacionar na garagem, até que horas pode ter festa no play... tudo isso vai aí. Mas caso haja divergência entre o regulamento e a convenção, não pode

haver dúvida: a convenção deve sempre prevalecer sobre qualquer regimento.

Ter todas essas regras no papel é fundamental na garantia de uma boa convivência entre os condôminos, especialmente quando o edifício em questão possui muitas unidades. Um bom regulamento interno precisa ser bem detalhado e discorrer dos mais diversos temas que cercam a vida em condomínio, com o objetivo de estar um passo à frente de qualquer tema polêmico que possa vir a surgir, evitando conflitos.

Para que ele seja ainda mais eficaz, é importante que esteja sempre atualizado. Ouvir os moradores e fazer alterações pertinentes ao dia a dia em comunidade fazem do conjunto de regras ainda mais relevante para quem a ele se submete. 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.

Chega de Reparos!



CONTRATO DE MANUTENÇÃO

Assinando um:

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