

EDUCAR PARA EVITAR CONFLITOS



SÍNDICO DO MÊS:
MARTINHO NEVES MIRANDA

SAÚDE:
TUDO SOBRE A FEBRE AMARELA



8 de Março - Dia Internacional da Mulher
Nossa homenagem àquelas que merecem ser celebradas todos os dias!



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

índice

10



Editorial nesta edição

Caros leitores,

À medida que avançamos em 2018, é importante manter o foco em aspectos que são fundamentais para o bom funcionamento e uma boa gestão de qualquer condomínio – e no topo dessa lista está a comunicação. Não é à toa que ela foi parar na nossa matéria de capa, que sugere a realização de campanhas internas para informar aos moradores e visitantes sobre regras básicas e outras que nem todo mundo conhece.

No que toca obras que os edifícios cedo ou tarde vão precisar encarar, falamos sobre acessibilidade, e como adaptações podem não só ajudar deficientes e pessoas com mobilidade reduzida, mas também valorizar o condomínio.

Por fim, a febre amarela volta à nossa pauta na editoria Saúde, respondendo algumas das principais dúvidas sobre a doença que vem assustando os brasileiros.

Boa leitura!

Raphaela Ferreira
Diretora Executiva
Palmares Administradora de Imóveis Ltda.

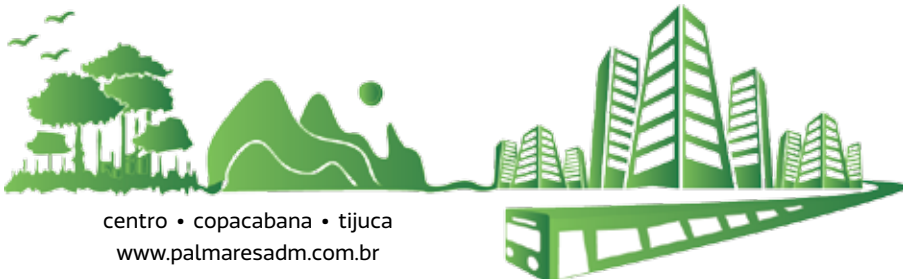


20



13

- 2. Com a palavra
- 3. Fique atento
- 4. Capa: Educar para evitar conflitos
- 8. Legislação: Jovem Aprendiz
- 10. Síndico do mês: Martinho Neves Miranda
- 12. AJO Ambiental: mudanças de hábito
- 13. Produtos que encantam
- 14. Decoração: a vez do drywall
- 15. Sustentabilidade: descarte do óleo de cozinha
- 16. Parceria: Coluna MIND Engenharia
- 17. Saúde: tudo sobre a febre amarela
- 20. Comunidade: trabalhando em casa



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

Olhe para frente

“Pois sou o menor dos apóstolos e nem sequer mereço ser chamado apóstolo, porque persegui a igreja de Deus.”

1 Coríntios 15.9

Imagine a culpa que Paulo deve ter sentido? Ele reconhece, confessa: persegui a igreja de Deus. As imagens das suas ações devem ter ficado na cabeça dele durante muito tempo. “Por que fiz isso?”; perguntas assim podem ter assombrado a mente daquele homem de Deus.

É claro que a lembrança sempre estaria ali. Mas Paulo tinha o seu interior transformado. Ele sabia que a graça de Deus tinha perdoado tudo. Ele era um homem novo, zerado! Saber o que ele tinha feito não o paralisava, mas lhe dava uma dose certa de humildade.

Não era a culpa que o tornava humilde ao ponto de se ver totalmente sem mérito para ser chamado de apóstolo. Mas a certeza de que nele mesmo não havia nada que pudesse chamar a atenção de Deus.

E isso não é exclusividade de Paulo. Ninguém é merecedor de qualquer coisa que venha de Deus. Mas há certas lembranças da nossa vida que precisam permanecer na memória para nos manter humildes. Nunca para nos paralisar, mas para nos lembrar de que o que somos é pura graça do Pai.

Felipe Telles



AOS DOMINGOS | 11H

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



EXTRATO NO SITE

Proprietários têm disponível o extrato do mês atualizado no site da Palmares (www.palmaresadm.com.br). Solicite login e senha ao seu gerente para acessá-lo.

CPF NO BOLETO

Quem ainda não informou seu CPF à Palmares, deve fazê-lo o quanto antes! A exigência é por determinação do Banco Central, que agora exige que todo boleto de cobrança traga impresso o CPF ou CNPJ do beneficiário e do pagador. Todos os boletos emitidos sem essas informações trarão a cobrança das tarifas bancárias.

Para atualizar seus dados junto à Palmares, basta enviar um e-mail para palmaresadm@palmaresadm.com.br, informando no campo do 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.

ÁGUA SOB CONTROLE

Estima-se que a despesa com água é o segundo maior gasto dos condomínios, ficando atrás apenas da folha de pagamento. Para ajudar síndicos, funcionários e moradores a reduzir a economizar – tanto dinheiro quanto água –, o guia de ações de sustentabilidade, consumo consciente e redução de custos em relação à água da Abadi está disponível no link tinyurl.com/guiaabadi.

ENTREGA DA RAIS

Os estabelecimentos ou arquivos que possuem 11 ou mais vínculos empregatícios tem até 23 de março para 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. Mais informações em www.rais.gov.br

FATOR ACIDENTÁRIO DE PREVENÇÃO

Os condomínios já podem conferir no site do Ministério da Previdência Social (www.previdencia.org.br) o índice FAP (Fator Acidentário de Prevenção), que deve ser multiplicado pelo percentual de Risco Ambiental do Trabalho (RAT) divulgado no decreto nº 6.957, de 9 de setembro de 2009. Pela metodologia do FAP, as empresas que registrarem maior número de acidentes ou doenças ocupacionais, pagam mais. Por outro lado, o FAP aumenta a bonificação das empresas que registram acidentalidade menor. No caso de nenhum evento de acidente de trabalho, a empresa é bonificada com a redução de 50% da alíquota.

Indicadores financeiros

Índice	Período	No mês	12 meses
IPCA - %	jan/18	0,29	2,86
INPC - %	jan/18	0,23	1,87
IPC Fipe - %	jan/18	0,46	2,41
IGP-M - %	jan/18	0,76	-0,41
IGP-DI - %	jan/18	0,58	-0,28
ICV-Dieese - %	jan/18	0,95	2,35

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



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

Editora: Alice Vianna (editorasilaba.ukdesign@gmail.com)
Conselho Editorial: Raphaela Ferreira (Palmares), Ana Carolina Wanderley (Editora Sílabas)
Projeto Editorial e gráfico: Editora Sílabas
Redação: Ana Carolina Wanderley
Diagramação: UK Design
Fotos/Capa: Dreamstime.com

Impresso na Smart Print
Tiragem: 5.000 exemplares
Distribuição gratuita. Proibida a venda
Nota: As opiniões das matérias publicadas são de responsabilidade de seus autores.

Educar para evitar conflitos

Com divulgação nas áreas comuns, campanhas internas ajudam síndicos a comunicar aos condôminos e visitantes sobre as regras que regem o edifício



ACONTECEU NO SERGIPE EM NOVEMBRO DO ANO PASSADO, MAS PODERIA TER SIDO EM QUALQUER LUGAR. O BARULHO DE UMA FESTA DE ANIVERSÁRIO REALIZADA NA ÁREA DA PISCINA EM UM CONDOMÍNIO EM ARACAJÚ ACABOU VIRANDO CASO DE POLÍCIA. NÃO TEVE PAPO: O SÍNDICO PERDEU AS ESTRIBEIRAS E FOI DIRETO TIRAR O APARELHO DE SOM DA TOMADA, NUMA CONFUSÃO QUE ACABOU LEVANDO TRÊS PESSOAS PARA O HOSPITAL E OS BRIGÕES PARA A DELEGACIA. FALTOU DIÁLOGO E, COMO CONSEQUÊNCIA, AS VÍTIMAS TOMARAM A DECISÃO DE PROCESSAR NÃO SÓ OS AGRESSORES, COMO TAMBÉM O CONDOMÍNIO.

Como já dizia Chacrinha, quem não se comunica, se trumbica. A máxima é verdade em qualquer cenário, mas é especialmente contundente na realidade de um condomínio – seja ele residencial ou comercial. No ir e vir diário de moradores, funcionários e visitantes, as regras que regem seu

funcionamento muitas vezes passam despercebidas – ou simplesmente desconhecidas –, o que acaba sendo um entrave para quem o administra. A verdade é que a maioria dos conflitos e problemas enfrentados num edifício poderiam ser evitados se houvesse mais informação.

capa

comunicação no condomínio

A iniciativa de comunicar as leis internas do condomínio não exige muito trabalho ou esforço por parte do síndico ou do conselho administrativo. A melhor solução é a realização de campanhas internas, fazendo uso das áreas comuns para educar quem por elas circula sobre horários, limites e multas que podem recair sobre as unidades caso as regras sejam desrespeitadas. A ideia é facilitar a vida em comunidade e reduzir os atritos em nome da boa convivência.

Não é preciso habilidade com o computador ou grandes investimentos para tirar as campanhas do papel e colocá-las em prática. O ideal é focar num tema por vez, e deixá-lo em destaque nas áreas de maior circulação de pessoas, como nos elevadores, no play e na garagem. E como menos é mais, a mensagem deve ser passada de maneira sucinta e direta, sem grandes textos ou comunicados eloquentes.

Pensar nas campanhas como uma forma de publicidade é a chave. Slogans, frases de efeito e enunciados curtos chamam mais a atenção e fazem com que a comunicação seja mais eficaz entre o público-alvo.

O primeiro passo é escolher o tema a ser abordado, o que vai depender da realidade do condomínio. Os assuntos que costumam gerar mais dor de cabeça ao síndico, aí, podem ser priorizados. Se falta inspiração, basta dar uma olhada na lista de algumas das principais fontes de conflito nos condomínios e comece por uma delas. Com as regras amplamente divulgadas, não há desculpa para que elas sejam quebradas.



CAMPANHAS INTERNAS: SOBRE O QUE FALAR?

LEI DO SILÊNCIO

Barulho é uma fonte inesgotável de brigas em condomínio. A Lei do Silêncio está aí para isso, e deve ser um dos primeiros temas a fazer parte de uma campanha interna no edifício. Instituída em maio de 1977, a Lei Estadual nº 126 determina que níveis sonoros superiores a 85 decibéis são proibidos a qualquer hora do dia, mesmo que estejam no horário “liberado” para barulhos, que vai das 7h às 22h. Sons produzidos em edifícios, vilas e conjuntos residenciais e comerciais por animais, instrumentos musicais ou aparelhos de som, por exemplo, são proibidos quando incomodam a vizinhança, provocando desconforto – nesse caso, não importa o nível do barulho.

Quando a infração é verificada, num primeiro momento é dado o prazo de 72 horas para que o problema seja resolvido. Caso isso não aconteça, uma multa é aplicada; se o infrator for reincidente, a multa é em dobro - o valor é cobrado por dia e varia de 250,80 a 2.508,00 UFIR.

DICAS DE SEGURANÇA

No primeiro trimestre de 2017, o Rio registrou um assalto a residência ou condomínio a cada nove

horas e meia. Os condomínios são o principal alvo, apesar do investimento crescente em segurança, especialmente porque encontram falhas justamente nos descuidos dos moradores. Para que o seu condomínio não venha a engrossar essa estatística, vale educar os frequentadores do edifício (bem como os porteiros) com dicas básicas de segurança que costumam ser negligenciadas. Prestar atenção aos entregadores, não deixar o controle da garagem em um lugar de fácil acesso dentro do carro e não abrir a porta ou o portão para quem não conhece são apenas o começo de uma longa lista.

REFORÇO SOBRE HORÁRIOS

As regras definidas no regulamento interno precisam ser reforçadas de tempos em tempos entre os condôminos. É preciso que todos saibam os horários em que a piscina está aberta e quem pode frequentá-la, assim como a academia, caso haja uma. Os horários em que a realização de festas ou obras são permitidos também deve ser de conhecimento geral.

OBRAS NO APARTAMENTO

Não é só ao horário determinado pela lei do silêncio que o condômino precisa ficar atento. De acordo com a NBR 16.280

da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), quem quiser fazer uma obra na sua unidade deve antes obter a aprovação do síndico, apresentando a ele um plano de obras com uma Anotação de Responsabilidade Técnica (ART) ou um Registro de Responsabilidade Técnica (RRT), assinado por um arquiteto ou um engenheiro, com a garantia de que a segurança e integridade do edifício permanecerão intactas.

USO DA GARAGEM

Cada apartamento tem direito a quantas vagas? Há diferença dependendo da unidade? E os visitantes, têm direito a estacionar dentro do prédio? Esse tipo de regra varia muito dependendo do tamanho do edifício, da garagem, do número de apartamentos... Se as vagas forem marcadas e pré-determinadas para cada morador, é importante que todos estejam por dentro. Conflitos relativos ao estacionamento são muito comuns em condomínios tanto residenciais quanto comerciais, e poderiam ser facilmente evitados se a o regulamento da garagem fosse devidamente divulgado.



capa

comunicação no condomínio

REGRAS DE ENTREGADORES

Há edifícios que, por questão de segurança, não permitem que entregadores entrem no prédio ou que porteiros recebam a entrega por terceiros. Por isso, é preciso que o condômino desça para receber a sua encomenda. Para que ninguém perca a entrega, é imprescindível que todos saibam o regulamento que vale no edifício nesse caso.

KIT DE BOAS-VINDAS

Toda boa convivência tem o respeito como base, e na vida em um condomínio não pode ser diferente. Quando todos sabem os limites de cada um num edifício, o dia a dia corre sem percalços.



Por isso é fundamental que as regras do condomínio sejam informadas aos novos moradores que chegam.

Uma ótima maneira de fazer isso é presentear-los com um kit de boas-vindas, que pode vir com o regulamento interno do edifício para onde estão se mudando, além de uma apresentação do síndico e dos funcionários do prédio. Esse kit pode vir acompanhado do contato do síndico, indicando os melhores horários e meios para comunicação, e como ele pode registrar uma reclamação. Vale ainda fazer uma sugestão de que seja informado a ele quantas pessoas irão morar ou frequentar a unidade, para que possa haver um controle de segurança.

É importante falar sobre como o condomínio lida com a inadimplência, e como deve proceder em caso de uma situação de emergência no prédio. A Assembleia Geral Ordinária também deve fazer parte das boas-vindas – basta informar quando ela costuma ser realizada.



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

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

IMPERMEABILIZAÇÃO

FINANCIAMOS PARA CONDOMÍNIOS



Sistema **texsa**
Representante autorizado

GARANTIA
5
ANOS

EXPERIÊNCIA
25
ANOS

ORÇAMENTO GRÁTIS

3286-4656

De olho na Lei do Aprendizado

Decreto determina que empresas de médio ou grande porte devem contratar Jovens Aprendizes. Saiba o que isso significa para os condomínios

COMO DIZ ARNALDO CESAR COELHO, A REGRA É CLARA: DE ACORDO COM A LEI 10.097/2000 E EM SUA REGULAMENTAÇÃO, O DECRETO Nº 5598/2005, EMPRESAS DE MÉDIO E GRANDE PORTE DEVEM CONTRATAR JOVENS ENTRE 14 E 24 ANOS COMO APRENDIZES EM SEU QUADRO DE FUNCIONÁRIOS. A OBRIGAÇÃO VALE PARA OS ESTABELECIMENTOS DE QUALQUER NATUREZA, DE ACORDO COM O PERCENTUAL EXIGIDO POR LEI (ART. 429 DA CLT).

Obrigados por lei a ter um CNPJ, os condomínios, em teoria, entram nessa dança, e precisam se adequar à lei para não sofrerem punições do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Por não terem atividade econômica ou social, eles, no entanto, não se enquadram como uma empresa tradicional, e a exigência da Lei do Aprendizado ainda faz muitos síndicos questionarem se ela se aplica ou não à sua realidade.

Há magistrados que afirmam categoricamente que, por não se enquadrarem no conceito legal de estabelecimento, os condomínios não são sujeitos à lei, que exige que seja preenchida uma cota de 5% de jovens aprendizes entre seu quadro de empregados. Há quem discorde dessa visão, e enquanto não é encontrado um consenso, o questionamento paira no ar.

A resposta veio com um gosto amargo para um condomínio na Tijuca que entrou com um recurso no MTE uma vez que o conselho do edifício não concordou com a imposição. O resultado? O condomínio foi multado por ainda não ter contratado o Jovem Aprendiz, e entrará com um recurso para tentar reverter a situação.



legislação

jovem aprendiz

As dúvidas, de fato, são muitas, e para tirá-las conversamos com Monica Carneiro, Supervisora Nacional de Relacionamento do ISBET, que desde a sua fundação, há quase 50 anos, tem como objetivo preparar futuros profissionais.

O QUE DEFINE UM JOVEM APRENDIZ?

Monica Carneiro: O aprendiz é o adolescente ou jovem entre 14 e 24 anos que esteja matriculado e frequentando a escola, caso não tenha concluído o Ensino Médio, e inscrito em programa de aprendizagem (art. 428, caput e § 1º, da CLT). Caso o aprendiz seja pessoa com deficiência, não haverá limite máximo de idade para a contratação (art. 428, § 5º, da CLT).

POR QUE CONDOMÍNIOS COM 10 OU MAIS FUNCIONÁRIOS PRECISAM ADERIR À LEI APRENDIZ LEGAL? HÁ EXCEÇÕES À REGRA?

Monica: Na verdade, a lei determina que a partir de sete funcionários as empresas são obrigadas a cumprir a cota.

SIT Nº 97 DE 30.07.2012 - Da obrigatoriedade de contratação de aprendizes: Art. 2º Conforme determina o art. 429 da CLT, os estabelecimentos de qualquer natureza são obrigados a contratar e matricular aprendizes nos cursos de aprendizagem, no percentual mínimo de cinco e máximo de quinze por cento das funções que exijam formação profissional. Os estabelecimentos e qualquer natureza, que tenham pelo menos 7 (sete) empregados, são obrigados a contratar aprendizes, de acordo com o percentual exigido por lei (art. 429 da CLT).

COMO É POSSÍVEL CONTRATAR UM JOVEM APRENDIZ?

Monica: A contratação do aprendiz deve ser formalizada através de contrato de emprego escrito, com a devida anotação em CTPS e no livro de registro/ficha ou sistema eletrônico de registro de empregado. No campo “função” deve ser colocada a palavra “aprendiz”, seguida da função constante no programa de aprendizagem com correspondência na Classificação Brasileira de Ocupações (CBO). Em anotações gerais, deve ser especificada a natureza especial do contrato, informando que o mesmo se trata de

Quer saber mais? Confira as perguntas mais frequentes sobre a lei em site.aprendizlegal.org.br

contrato de aprendizagem e indicando a data de início e término do contrato de aprendizagem (art. 29 da CLT).

O QUE O CONTRATANTE PRECISA OFERECER? HÁ UM TEMPO PRÉ-ESTABELECIDO DE CONTRATO?

Monica: O jovem aprendiz possui os mesmos direitos e deveres de um trabalhador CLT; porém, como seu contrato não pode ultrapassar as 30 horas semanais, fica a cargo do contratante oferecer vale refeição. Como não pode ocorrer discriminação entre os funcionários, é orientado aos clientes que os mesmos benefícios dados aos funcionários sejam dados ao jovem aprendiz. Os contratos possuem tempo pré-estabelecido, a depender do curso contratado e da carga horária contratada. Porém, como a cota da aprendizagem é permanente, variando somente de acordo com o número de funcionários, ele sempre terá a obrigatoriedade de contratar jovens aprendizes.

EM QUE POSIÇÕES DENTRO DO CONDOMÍNIO O JOVEM APRENDIZ PODE ATUAR?

Monica: O jovem pode atuar na portaria, como auxiliar de porteiro (cobrindo folgas e horários de almoço, etc), na conservação, manutenção e limpeza, na administração (departamento pessoal, atendimento telefônico, RH, arquivo, contas a pagar, etc), no atendimento (recepção, portaria), se houver almoxarifado, na logística, na construção civil (auxiliar de pedreiro).

COMO A CONTRATAÇÃO DE UM JOVEM APRENDIZ PODE SER POSITIVA PARA O CONDOMÍNIO?

Monica: O programa jovem aprendiz busca a inserção de jovens no mercado de trabalho. A imensa maioria sabe que se exercer suas funções com atenção, dedicação e comprometimento, pode ser efetivado. Estes jovens têm fome de conhecimento. Querem agregar; querem crescer. Nós, da instituição, fazemos a nossa parte, dando a parte teórica. A parte prática os jovens irão cumprir trabalhando no condomínio.

Gestão consciente dos gastos para colocar a casa em ordem

Síndico de edifício em Copacabana, Martinho Neves Miranda equilibrou o caixa revisando as contas do condomínio

PROCURADOR DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO, MARTINHO NEVES MIRANDA FOI PEGO DE SURPRESA EM NOVEMBRO DE 2017. SUBSÍNDICO DO EDIFÍCIO ANTONIO SILVA SARDINHA, EM COPACABANA, ELE CAIU DE PARAQUEDAS NA SINDICÂNCIA QUANDO A ENTÃO SÍNDICA RENUNCIOU AO CARGO. “ME VI TENDO QUE EQUILIBRAR TRÊS ATIVIDADES PROFISSIONAIS”, CONTA.



O desafio de administrar tanta função – além de tudo, ele ainda é professor universitário – foi um tanto esmagador, mas Martinho encarou a sobrecarga sem deixar a peteca cair. Morador do edifício desde que casou, há 18 anos, ele já conseguiu fazer bastante coisa nos últimos quatro meses.

O ponto crítico que ele enfrentou assim que se viu síndico foi reverter o cenário do caixa do condomínio, que estava perigosamente no vermelho. Um problema na administração acarretou num excesso de horas extras dos funcionários, e a regularização dessa situação por si só baixou consideravelmente os custos do edifício, que foi construído em 1972.

Apesar da correria, ele não abre mão de se colocar disponível para atender os moradores sempre que possível.

Localizado na praça Cardeal Arcoverde, quase no limite de Copacabana com o Leme, o condomínio conta com dois porteiros e dois vigias, e a portaria funciona 24 horas por dia. Além da questão das horas extras, Martinho encarou também algumas obras estruturais necessárias. Os custos sofreram ainda um corte com a rescisão de contratos de prestação de serviços. “Em pouco tempo, conseguimos colocar a casa em ordem”, revela.

Martinho fala na primeira pessoa do plural porque não enfrenta a sindicância sozinho. Ao seu lado está sua esposa, administradora, que o ajuda à beça no dia a dia do edifício, que está sem subsíndico.

Apesar da correria, ele não abre mão de se colocar disponível para atender os moradores sempre que possível. Quando alguém precisa falar com ele, costuma deixar recado na portaria, ou fala mesmo no elevador, pelos corredores... “Não temos muitos problemas, mas estou sempre aberto à comunicação. Tenho que estar”, diz.

síndico do mês

compartilhando experiência

Ainda em déficit, o caixa segue como prioridade para Martinho, que reduziu em menos da metade a dívida que o condomínio tinha quando ele assumiu o cargo. A cota extra precisou entrar em jogo para acelerar o processo, mas o fato de que o edifício não tem unidades inadimplentes no momento ajuda muito. “Como o prédio só tem 11 apartamentos, mais a cobertura, quando um deixa de pagar desequilibra muito”, revela. Quando é preciso, o morador é notificado, mas o procurador garante que há tempos nenhuma providência mais drástica é tomada.

Na reta final dessa maratona de dividir o tempo entre a sindicância, a vida profissional e a pessoal, Martinho conta que está pronto para passar o bastão para o próximo síndico. Quando perguntado se disputará a vaga novamente, ele é categórico: “não vou concorrer de novo”. A gestão do tempo é imperativa para essa decisão. “O problema de ser síndico é que você é absorvido pelo condomínio. Fica pesado”, lamenta.



SOBRE O EDIFÍCIO ANTONIO SILVA SARDINHA

Localizado no número 15 da Praça Cardeal Arcoverde, em Copacabana, o edifício Antonio Silva Sardinha conta com dez andares, mais a cobertura. Com um apartamento por andar até o nono piso, e duas unidades no 10º, o prédio, que data de 1972, tem garagem, dois elevadores, e uma área social – para churrascos e festas pequenas – numa parte comum da cobertura.

O condomínio possui quatro funcionários, sendo dois vigias e dois porteiros, e acaba de contratar um porteiro substituto, que poderá cobrir as férias dos demais. Além de resolver o problemas das horas extras que vinha pesando nos gastos do edifício mensalmente, o advogado precisou realizar obras estruturais na fachada e para conter um reboco que está em risco de cair na parte interna, e uma reforma para estancar uma infiltração no 10º andar.





**Distr. Autorizado
Taurus**

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

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

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

AJO Ambiental

ações para o futuro

Mudança de hábitos

Já sabemos que o nosso planeta está no seu limite de suportar as ações impostas pelo consumismo desenfreado que o mundo globalizado assumiu nas últimas décadas. Precisamos mudar nossos hábitos para minimizar os impactos ambientais e possibilitar o futuro das próximas gerações.

O Art. 225 da nossa Constituição Federal, de 1988, define que todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao poder público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações.

O crescimento populacional, a falta de saneamento básico, o consumismo, a produção exagerada de resíduos (lixo) e o desperdício dos recursos naturais afetam diretamente a sustentabilidade do nosso planeta.

Será que nas suas ações do dia a dia você está agindo dessa forma?

Você está incluindo os 3R's (reduzir, reutilizar e reciclar) nas suas atividades cotidianas?

Na sua casa você procura executar as suas atividades diárias usando os recursos naturais (água e energia) de forma consciente?

Há mais de 10 anos, o Projeto AJO Ambiental vem sensibilizando o cidadão a fazer a sua parte para possibilitar o amanhã das próximas gerações, orientando aqueles que querem fazer o dever de casa, separando seus resíduos para uma destinação correta, incluindo o passo a passo da Coleta Seletiva (conforme determina a Política Nacional de Resíduos Sólidos, Lei 12.305/2010), e o uso dos recursos naturais de forma consciente e responsável.

Saiba mais visitando o nosso blog em projetoajoambiental.blogspot.com.br

Maria Odete A Pinho
Gestora AJO Ambiental



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

e-mail: smtelcomfalecomigo@ig.com.br

**PODE
CONFIAR:**

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

produtos que encantam

novidades para facilitar a vida

ESPELHO INTELIGENTE

Parece coisa de filme futurista, mas existe de verdade: um espelho que faz as vezes de tela touchscreen. Ou seria uma tela touchscreen que faz as vezes de espelho? A solução da Mues Tec pode vir em três tamanhos, e é fácil de usar, podendo ser integrada à rotina sem grandes dificuldades. Com uma câmera embutida, o espelho ainda funciona como um avaliador do seu corpo - basta pressionar um botão e ele se conecta a balanças inteligentes e outros gadgets para te dar uma avaliação completa das suas formas. Dentro do espelho, um processador octa core, autofalantes embutidos, wi-fi integrado, bluetooth para transmissão de música e imagens sem necessidade de fio e controle de voz para operar o gadget sem as mãos completam a experiência digna de um clássico do sci-fi. Só o preço que não é nada atrativo: 4.962 dólares.



divulgação

ROBÔ PET SITTER

Vai ficar um tempo fora de casa e quer acompanhar o seu cãozinho ou seu gato mesmo à distância? Para isso foi inventado o Peddy, um robzinho que circula pela casa e permite que você monitore seu pet através de uma câmera. Tudo o que o aparelho oferece pode ser controlado por um app no seu smartphone: você pode conversar com seu cachorro e ele irá vê-lo e ouvi-lo graças a um tablet que vem junto com o Peddy. É nesse tablet também que você pode deixar programados vídeos e música para distrair os animais em casa. Pelo app, você ainda pode alimentá-los, já que o Peddy vem com um compartimento dedicado a ração sólida que despeja numa bandeja retrátil a quantidade desejada. Além de tudo isso, o aparelho vem com um sensor de atividades anormais que dispara um alarme que ativa automaticamente uma função que grava e tira fotos do ambiente, e as envia para o seu smartphone para que você possa decidir o que fazer.



divulgação

SONECA EM QUALQUER LUGAR

A ideia dessa máscara, que de simples não tem nada, é que você possa recarregue as energias a qualquer momento, em qualquer lugar. Com a capacidade de bloquear totalmente a luminosidade do ambiente, a máscara Silentmode elimina distrações visuais e facilita que você tire aquela soneca. Com autofalantes embutidos, ela permite que você cancele o barulho externo, ou ouça uma música para relaxar, que pode ser tocada através de conexão bluetooth com seu smartphone. Seu formato em 360 graus, totalmente pensado para ser o mais confortável possível, é um de seus maiores diferenciais. Leve, ela pode ser carregada com você para onde quer que você vá facilmente, e pode ajuda-lo a relaxar antes de uma reunião importante, ou a descansar num voo mais longo. Feita de viscoelástico, material desenvolvido pela NASA e mais conhecido como "espuma de memória", a Silentmode é a promessa do cochilo perfeito.



divulgação

decoração

a vez do drywall

Leveza e economia na parede

POPULAR NA AMÉRICA DO NORTE E EUROPA, O DRYWALL CONSOLIDA-SE COMO OPÇÃO EM OBRAS NA CONSTRUÇÃO CIVIL

Fazer obra em apartamento alugado é território delicado para qualquer inquilino. Dividir um espaço para otimizar a planta da unidade, então, acaba virando um desafio. Uma solução muito usada é fazê-lo com a ajuda de estantes ou móveis que, no caso de uma mudança, podem ser facilmente desmontados. Mas outra opção, e que vem ganhando ano a ano mais adeptos por aqui, é o drywall.

Muito utilizado lá fora, especialmente em países como Canadá e Estados Unidos, o drywall é uma parede formada por chapas de gesso acartonado, com uma estrutura de aço galvanizado. O material é muito mais leve quando comparado à tradicional parede de alvenaria, o que acaba por facilitar a sua montagem. O resultado é uma instalação mais rápida e uma obra mais limpa.

A desvantagem, ao menos por enquanto, está no preço. Como ainda é considerado novo no Brasil, a instalação do material exige mão de obra especializada, o que acaba por pesar um pouco mais no bolso. Mas a divisória, ainda que mais fina que o tijolo típico das construções brasileiras, confere um ótimo isolamento acústico e térmico.

E nem só para dividir espaços o drywall pode ser usado. Vale tudo: além de paredes, ele pode esconder vigas, rebaixar tetos, criar nichos e mais um sem número de possibilidades.

A versatilidade da solução conta a favor em qualquer cenário - seja o seu apartamento próprio ou alugado.

Em ambientes pequenos, o drywall sai na frente. Como é mais fino que paredes de tijolos ou de blocos de concreto, ele faz com que o espaço ganhe de 4% a 5% de área livre e útil. Outra vantagem que o material oferece é a facilidade para instalar dutos hidráulicos e fiação.

Só é preciso ter o cuidado de escolher o tipo certo do material a ser utilizado, o que vai depender de onde ele será instalado. Para ambientes internos, que não recebem umidade, a placa standard (ST), mais comum das três disponíveis no mercado, é a ideal. Em cozinhas e banheiros a indicada é a placa verde (RU) - que, no entanto, não deve ser usada em áreas externas. Já para locais com mais risco de incêndio, a placa RF deve ser a escolha, já que ela é mais resistente ao fogo.

Com o drywall colocado, é preciso ter atenção em como decorar. Diferente da alvenaria, o material não suporta muito peso, como o de prateleiras, quadros maiores ou televisões. Uma dica é usar parafusos e buchas específicos para drywall, e prender os objetos mais pesados apenas nos perfis metálicos da parede.



RLVicente
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

sustentabilidade

descarte do óleo de cozinha

Cada gota no seu lugar

DESCARTE CORRETO DE ÓLEO DE COZINHA É UM PONTO A FAVOR DO MEIO AMBIENTE

Toda vez que você faz alguma fritura em casa, algo além de um prato gostoso sai como resultado. A prática gera óleo que precisa ser descartado, e a maneira como ele é jogado fora afeta muito mais do que você pode imaginar. Não é só as tubulações do edifício que ele pode entupir. Cada litro de óleo jogado pela pia ou vasos sanitários, ao chegar aos rios, contamina cerca de 20 mil litros de água que deixa de ser potável para o ser humano.

Então você pensa: “ok, basta jogá-lo no lixo orgânico”. Mas essa também não é a solução. Se jogado no lixo, ele vai para aterros e lixões. No solo, forma uma camada impermeável que não deixa passar a água da chuva, contribuindo para alagamentos e enchentes. Além disso, ao entrar em decomposição, ele libera gás metano, o que ajuda a agravar o efeito estufa.

Quem alerta para as consequências do descarte equivocado do óleo de cozinha é a Secretaria de Estado do Ambiente (Sea), que criou em 2008 o Programa de Reaproveitamento de Óleos Vegetais (PROVE). O objetivo era, e continua sendo, um só: diminuir o despejo deste óleo nos corpos hídricos, evitando a poluição e degradação.

Além do aspecto ambiental, o PROVE também carrega um aspecto social. Isso acontece pois o óleo vegetal é recolhido por cooperativas cadastradas junto ao INEA (Instituto Estadual do Ambiente). Funciona assim: ao ligar para o telefone (21) 2334-5902 e informar seu nome completo, endereço e a quantidade de óleo armazenado, a cooperativa parceira mais próxima à sua casa é indicada para recolher o material. É preciso juntar no mínimo dez litros de óleo de fritura, e cada cooperativa dá algo em contrapartida pelo material recolhido.

Outra opção é entrar em contato com a empresa Grande Rio Ambiental, que também desde 2008 realiza no Rio de Janeiro uma campanha de recolhimento do material para reciclagem. Nos últimos dez anos, mais de 2,5 milhões de litros de óleo foram recolhidos e reaproveitados, reduzindo seu impacto no meio ambiente.



Quando reaproveitado, o óleo pode ser utilizado como biodiesel, ou na produção de produtos como resina, detergente ecológico, glicerina e sabão em barra. É justamente para isso que a Grande Rio Ambiental utiliza o material que recolhe. E quem entrega o óleo à empresa ainda sai ganhando. A cada dois litros de óleo de fritura é possível trocar por produtos de limpeza. Quanto mais óleo é entregue, mais se ganha de volta: são detergentes, sabão glicerinado, desinfetante, lava-roupa, etc.

Para entregar o material para reciclagem, é preciso primeiro deixar o óleo esfriar e depois colocá-lo em garrafas pet de 2 litros. Caso a quantidade utilizada não chegue a isso, não tem problema. Basta armazenar a garrafa em casa até que ela seja totalmente cheia. Como o óleo não tem um período determinado de decomposição, o material pode ser guardado sem problema.

A entrega do óleo de cozinha pode ser feita em diversos pontos pela cidade do Rio, todos disponíveis no site www.granderioambiental.com.br. A empresa também recolhe o material, mas é preciso ter um mínimo de 30 litros de óleo para esse serviço. Os condôminos podem se mobilizar para juntar o resíduo a ser descartado. O material de limpeza recebido em troca pode então ser dividido entre os moradores que participaram, ou utilizado pelo próprio edifício.

Uma maneira de facilitar a coleta coletiva no condomínio é instalar um ecoponto onde o óleo usado possa ser depositado. Com a quantidade mínima atingida, basta entrar em contato com o PROVE ou a Grande Rio Ambiental e aguardar. Mais do que sabões e detergentes de volta, o retorno do bem que o ato faz ao meio ambiente não tem preço.

DESCARTE SEU ÓLEO

PROVE: Ligue para (21) 2334-5902 de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, e informe-se. || Grande Rio Ambiental: Confira os pontos de coleta ou como solicitar o recolhimento do seu óleo em www.granderioambiental.com.br

Legalização de obras em edificações preservadas pelo Patrimônio Cultural

AO INICIAR UMA OBRA É FUNDAMENTAL QUE A MESMA ESTEJA DEVIDAMENTE LEGALIZADA NOS ÓRGÃOS COMPETENTES. O PROCESSO DE LEGALIZAÇÃO DE OBRAS EM EDIFICAÇÕES PRESERVADAS DEVE LEVAR EM CONTA CERTOS CUIDADOS, POIS O MESMO OCORRERÁ DE FORMA DISTINTA EM RELAÇÃO AOS PROCESSOS PARA EDIFICAÇÕES NÃO PRESERVADAS.

A seguir daremos algumas dicas para legalização de obras em edificações preservadas pelo Patrimônio Cultural.

1ª dica: Faça uma pesquisa histórica do imóvel! Pesquise em órgãos públicos se existe alguma planta cadastral do bem em questão ou até mesmo algum texto que referencie o imóvel, pois podem ser muito úteis e agregarão informações como data de construção, sua função primitiva e posteriores ou até se o imóvel sofreu alguma intervenção posterior à sua construção. Essa pesquisa facilitará a análise do requerimento feito aos órgãos em questão.

2ª dica: Faça um levantamento físico do imóvel! Esse levantamento consiste no levantamento cadastral, documentação fotográfica, análise tipológica, identificação de materiais e do sistema construtivo. O levantamento cadastral deverá conter planta de situação, planta de cobertura, plantas baixas ("as built"), cortes e fachadas.

A documentação fotográfica tem como objetivo complementar a compreensão da edificação e registrar o seu estado de conservação antes da intervenção. Deve conter fotografias internas e externas e o máximo de detalhes possíveis para que facilite a compreensão por parte do funcionário que for analisar o pedido.

Para a análise tipológica, além da identificação de materiais e do sistema construtivo, deverão ser descritas as características

arquitetônicas da edificação como: partido de composição, proporções volumétricas, estilo ou influência estilística e aparência atual.

3ª dica: Faça uma análise do estado de conservação do imóvel! Para essa análise, deverá ser informado se existe algum dano sofrido pela edificação como: fissuras, degradação por umidade, ataque de xilófagos, destacamento de argamassas, corrosão etc. Essas informações podem ser expostas através de fotografias detalhadas do imóvel.

4ª dica: A proposta para intervenção deve conter as seguintes etapas: Estudo preliminar, contendo todas as informações obtidas nas pesquisas históricas sobre o imóvel; Projeto básico, constituído por planta baixa do imóvel com as modificações propostas, cortes das áreas que sofrerão modificações e fachadas. Caso haja projetos complementares (instalações elétricas, hidro sanitárias, proteção contra descargas atmosféricas, etc) deverão ser incluídos no processo; projeto executivo, composto por plantas com as revisões finais, memorial descritivo, plano diretor e definições de usos.

Bibliografia:

Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro – Roteiro para elaboração e apresentação de projetos de restauração do patrimônio edificado.



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



Febre Amarela de volta à pauta

DOENÇA, QUE VEM PREOCUPANDO AUTORIDADES ESPECIALMENTE NO SUDESTE, AINDA É CERCADA DE DÚVIDAS

No dia 20 de fevereiro último, o Ministério da Saúde divulgou números alarmantes: desde de julho de 2017, 164 pessoas já haviam morrido de febre amarela, que somava, até a data, 545 casos confirmados. O Rio de Janeiro é o terceiro estado com mais infecções - 72 -, ficando atrás de São Paulo, com 208, e Minas Gerais, com 264 casos confirmados.

O sinal de alerta para a doença, que havia disparado em 2016, vem levando as pessoas aos postos de saúde atrás da vacina, e despertando dúvidas em relação ao contágio e à prevenção. A febre amarela foi tema na nossa revista em 2017, mas a relevância do tema atualmente o trouxe de volta à pauta.

A grande preocupação em relação ao surto atual é a proximidade com grandes cidades, como o Rio e São Paulo. Não há casos de febre amarela urbana (ou seja, transmitida pelo mosquito *Aedes Aegypti*) desde 1942. Todos os casos registrados são de febre amarela silvestre, transmitida pelos mosquitos *Sabethes* e *Haemagogus* em zonas rurais ou de mata.

Num esforço de combater o aumento de casos da doença e imunizar a população, foi iniciada no final de janeiro uma campanha de vacinação fracionada para toda a população do Rio (saiba mais sobre a vacina no box).

Para que não haja dúvidas, o Ministério da Saúde preparou um compilado de perguntas e repostas sobre a doença. Confira:

QUE ÉPOCA DO ANO A DOENÇA É MAIS COMUMENTE REGISTRADA?

A série histórica da doença no Brasil tem demonstrado maior frequência de ocorrência de casos humanos nos meses de dezembro a maio, como um padrão sazonal. Esse fato ocorre principalmente no verão, quando a temperatura média aumenta na estação das chuvas, favorecendo a reprodução e proliferação de mosquitos (vetores) e, por consequência o potencial de circulação do vírus.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE A FEBRE AMARELA SILVESTRE (FAS) E FEBRE AMARELA URBANA (FAU)?

A Febre Amarela Silvestre ocorre nas matas e os principais atores desse ciclo de transmissão são os mosquitos silvestres dos gêneros *Haemagogus* e *Sabethes*, que contraem o vírus dos macacos e o transmite à hospedeiros susceptíveis. Já na febre amarela urbana, mudam os atores do ciclo de transmissão e o homem passa a ser o hospedeiro principal, sendo o *Aedes aegypti* o principal vetor. A diferença entre elas (FAS e FAU) é o vetor e o hospedeiro principal. Na cidade a doença é mantida num ciclo de transmissão entre o homem e o *Aedes aegypti*, como ocorre na dengue. Desde 1942, o Brasil não registra casos de febre amarela de transmissão urbana.

QUALQUER PESSOA ESTÁ EM RISCO DE CONTRAIR FEBRE AMARELA SILVESTRE?

Sim. Qualquer pessoa não vacinada, independentemente da idade ou sexo, que se exponha em áreas de risco e/ou com recomendação de vacina (confira a lista atualizada aqui: <https://goo.gl/YtE7PH>).

QUE LUGARES CONSTITUEM ÁREAS DE RISCO?

No Brasil, a vacinação é recomendada para as pessoas que residem ou que se deslocam para os municípios que compõem a Área Com Recomendação de Vacinação. No entanto, as áreas consideradas de maior risco de exposição são os locais de matas, florestas, rios, cachoeiras, parques e o meio rural que, em geral, abriga vírus, hospedeiros e vetores naturalmente, aumentando o risco de exposição ao ciclo natural da doença.

MACACOS INFECTADOS AJUDAM NA TRANSMISSÃO DO VÍRUS?

Não. Os macacos não transmitem a febre amarela; eles são vítimas da doença. A febre amarela é transmitida apenas pela picada dos mosquitos, tanto nas pessoas, como nos macacos. O macaco é importante, pois serve como indicador da presença do vírus em determinada região.

QUAIS OS SINTOMAS DA DOENÇA?

Os sintomas iniciais da febre amarela incluem o início súbito de febre, calafrios, dor de cabeça, dores nas costas, dores no corpo, náuseas e vômitos, fadiga e fraqueza. A maioria das pessoas melhora após os sintomas iniciais. No entanto, cerca de 15% dos casos apresenta um breve período de melhora dos sintomas e, então, desenvolvem uma nova fase mais grave da doença. Em casos graves, a pessoa pode desenvolver febre alta, icterícia (coloração amarelada da pele e do branco dos olhos), hemorragia (especialmente a partir do trato gastrointestinal) e, eventualmente, choque e insuficiência de múltiplos órgãos. Cerca de 20-50% das pessoas que desenvolvem a forma grave da doença podem morrer.

QUANTO TEMPO LEVA PARA QUE A DOENÇA SE TORNE APARENTE?

O período de incubação é, geralmente, de três a seis dias após o contato com o vírus. Em situações esporádicas esse tempo pode ser maior com até 10 a 15 dias.

COMO A FEBRE AMARELA SILVESTRE É TRATADA?

Não há tratamento específico contra a doença. O médico deve tratar os sintomas, como dores no corpo e cabeça, com analgésicos e antitérmicos. Salicilatos devem ser evitados (AAS e Aspirina), pois o uso pode favorecer manifestações hemorrágicas. O médico deve estar alerta para quaisquer indicações de agravamento do quadro clínico.

ALÉM DA VACINA, COM QUAIS OUTRAS MEDIDAS SE PREVINE A DOENÇA?

A principal forma de prevenção da FA é por meio da vacinação. Recomenda-se que outras medidas de proteção individual sejam adotadas, principalmente para quem tem alguma contraindicação para receber a vacina como: usar repelente de insetos de acordo com as indicações do produto; proteger a maior extensão possível de pele através do uso de calça comprida, blusas de mangas compridas e sem decotes, de preferência largas, não coladas ao corpo, meias e sapatos fechados; evitar na medida do possível o deslocamento para áreas rurais e, principalmente, adentrar em matas, seja a trabalho ou turismo; passar o maior tempo possível em ambientes refrigerados, uso de mosquiteiros e telas nas janelas. Atenção às crianças menores de 9 meses de idade,

pois não irão receber a vacina, devendo utilizar-se repelente de acordo com as orientações de faixa etária de cada produto, bem como utilizar mosquiteiros e ou ambiente protegido.

Saiba mais em saude.gov.br/febreamarela

VACINA É A MELHOR PREVENÇÃO

Desde o final de janeiro, a população do Rio de Janeiro está sendo vacinada com a dose fracionada contra a febre amarela, o que equivale a 1/5 da dose regular. Um estudo realizado por Bio-Manguinhos/Fiocruz aponta para a presença de anticorpos contra a febre amarela após 8 anos, semelhante ao observado com a dose padrão no mesmo período. Na revisão de estudos sobre a utilização da dose fracionada, a OMS constatou não haver inferioridade na resposta imune.

Enquanto a dose normal é única e vale para toda a vida, a dose fracionada precisa ser repetida depois de oito anos. Com eficácia de 95% a 99% e reconhecidamente segura, a vacina é a medida mais importante para prevenção e controle da doença. No entanto, como acontece com qualquer vacina, pode causar reações adversas, como febre, dor local, dor de cabeça e dor no corpo. Para algumas pessoas, a vacina é contraindicada.

Precisam ser imunizadas crianças a partir de nove meses a adultos até 59 anos. A vacina não é recomendada para pessoas acima de 60 anos, gestantes, mulheres amamentando ou pessoas vivendo com HIV/AIDS, a não ser por indicação médica. Pessoas com imunossupressão secundária à doença ou terapias, transplantados e pacientes com doença oncológica em quimioterapia e pessoas com reação alérgica ao ovo, por exemplo, não devem tomar a vacina.



FEBRE AMARELA

Informação pra todos, vacina pra quem precisa.

QUEM NÃO PODE TOMAR A VACINA?



Crianças menores de 9 meses de idade;



Mulheres amamentando crianças menores de 6 meses de idade;



Pessoas com alergia grave à proteína do ovo;



Pessoas que vivem com HIV e com contagem de células CD4 menor que 350;



Pessoas em tratamento de quimioterapia e radioterapia;



Pessoas portadoras de doenças autoimunes;



Pessoas submetidas a tratamentos com imunossupressores (que diminuem as defesas do corpo).

Para mais informações, acesse
saude.gov.br/febreamarela



MINISTÉRIO DA SAÚDE



Os limites do home office

COM CADA VEZ MAIS BRASILEIROS TRABALHANDO DE CASA, CONDOMÍNIOS E MORADORES DEVEM ESTABELEECER E RESPEITAR AS REGRAS DA BOA CONVIVÊNCIA

Não é especulação; é fato: o trabalho sem carteira assinada superou pela primeira vez o emprego formal em 2017, segundo dados divulgados em janeiro pelo IBGE. O crescimento daqueles que trabalham por conta própria entra nesse bolo, somando mais de 23 milhões de brasileiros no ano passado, numa curva ascendente em relação a 2016. O reflexo disso é que quem faz sua própria agenda muitas vezes faz de casa seu escritório - e isso pede alguns cuidados para que os limites sejam respeitados.

Um dos primeiros pontos de atenção é a atividade que é exercida no home office. Webdesigners, jornalistas, consultores e contadores, para citar alguns, se encaixam no grupo em que seu trabalho em pouco modifica a rotina do edifício. Agora, se a profissão acarreta num grande fluxo de pessoas entrando e saindo do apartamento, como costureiras, esteticistas ou comércios em geral, é bom que atividade seja comunicada ao síndico para que o controle de acesso ao condomínio possa ser propriamente monitorado.

É tudo uma questão de bom senso. Ainda que não seja proibido exercer determinadas atividades dentro de casa, vale sempre pensar no respeito aos vizinhos e à vida em comunidade. O regulamento interno do condomínio pode - e deve - prever quais atividades são permitidas, e como se deve proceder caso alguma, proposta por um morador, fuja dessa determinação. Ainda que a profissão exercida em casa por um condômino não esteja na lista, se ele não incomoda os vizinhos ou compromete a segurança do edifício, não há razão para reclamar.

O síndico pode repreender moradores que fazem home office caso eles utilizem áreas comuns no exercício de suas atividades, como transformar o hall do prédio em sala de

espera, caso façam muito barulho ou utilizem materiais que emitam fortes odores que venham a incomodar os demais condôminos. Respeitados os limites, todos saem ganhando.

HOME OFFICE PRODUTIVO

Um dos principais desafios de quem decide trabalhar de casa é manter uma rotina. Ter disciplina quando se exerce uma atividade profissional onde você vive é o primeiro passo para que o resultado da experiência seja positivo e produtivo. Por isso, estabeleça horários, e não trabalhe de pijama.

Para entrar no clima do home office, comece o dia como se trabalhasse fora: acorde cedo, tome café, se arrume e só então dê início à labuta. Assim como saber a hora de iniciar, é preciso ter uma hora para parar de trabalhar. Não se esqueça de almoçar e defina um horário para o fim do expediente - dessa forma, o home office não fica cansativo e você separa umas horas no dia para dedicar a outras atividades, como fazer um exercício, ou sair com os amigos.



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