

ANO III - NÚMERO 19 - MAIO | JUNHO 2018

Atitude

COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

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



Locação em pratos limpos



SÍNDICO DO MÊS:
GUILHERME ALBERTO LIDINGTON

COMUNIDADE:
PARTICIPAR PARA DECIDIR



a quem sempre nos deu
asas para voar, são amor

13 de maio • Dia das Mães



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- nº19 maio/junho 2018

índice

10



12



13

2. Com a palavra
3. Fique atento
4. Capa: Locação em pratos limpos
8. Legislação: Acesso para todos
10. Síndico do mês: Guilherme Alberto Lidington
12. AJO Ambiental: ações para o futuro
13. Produtos que encantam
14. Áreas Comuns: gotejamento na parte externa
15. Comunidade: reuniões de condomínio
16. Parceria: Coluna MIND Engenharia
17. Saúde: a importância dos rótulos
20. Paisagismo: manutenção dos jardins

Editorial nesta edição

Caros leitores,

Chegamos ao meio do ano dando destaque a um tema de extrema importância na locação: a vistoria. Necessária tanto na entrada quanto na saída de um inquilino do imóvel, ela deve atentar a alguns detalhes para que não haja dor de cabeça no fim do contrato.

As assembleias também entraram na pauta da edição – mais especificamente, o porquê de participar delas no exercício da democracia dentro de um condomínio. Estar a par da agenda e poder opinar sobre o que se passa no seu edifício deveriam ser motivos suficientes para marcar presença na próxima reunião convocada.

A revista conta ainda com uma coluna especial na seção Saúde, falando sobre os rótulos dos alimentos e sobre como prestar atenção ao que eles dizem é chave para a construção de uma dieta saudável e equilibrada.

Boa leitura!

Raphaela Ferreira
Diretora Executiva
Palmares Administradora de Imóveis Ltda.



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

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

com a palavra

Felipe Telles

Pastor na Igreja Presbiteriana Raízes

felipe@ipraizes.org

A maior das esperanças

“Se é somente para esta vida que temos esperança em Cristo, dentre todos os homens somos os mais dignos de compaixão”

1 Coríntios 15.19

Você já acordou sem esperança? Dias assim são tão difíceis, não é verdade? Mesmo se o sol estiver brilhando, o nosso olhar enxerga tudo cinza. O desânimo bate e a gente se vê sem perspectiva nenhuma.

Deus quer te dar uma esperança sempre firme em seu coração. Isso não significa que não iremos ter dias ruins, mas eles nunca serão o capítulo final. O Deus que controla a história sabe cuidar de você de uma maneira incrível.

Nessa parte da Bíblia acima, Deus nos mostra que a nossa esperança está para além do que qualquer homem poderia imaginar. Ela não se resume somente a essa vida, mas a vida que está preparada para quando nos encontramos com Deus.

Sei que muita gente só quer ter esperança para viver o hoje. Mas com Cristo, há uma promessa de uma eternidade incrível, maravilhosa, ao lado de

Deus. Nosso coração precisa considerar e crer nessa realidade. Isso muda tudo! Essa verdade precisa ser nosso consolo, nossa esperança. Estamos aqui, mas somos cidadãos do céu.

Mas e o hoje? Deus não nos promete uma vida maravilhosa apenas quando estivermos na eternidade. Ele e sua maneira carinhosa de nos ver nos dá consolo, renova nossas forças e faz brotar esperança onde não existia.

Converse com Deus. Entregue seu problema a Ele, mas faça algo ainda melhor: dedique a Ele a sua vida. Mais do que perceber uma ação pontual de Deus, a esperança maior é quando cremos que fomos criados por Ele e para Ele e todos os nossos dias e ações são para Ele.

Assim a vida muda.

Felipe Telles

IGREJA PRESBITERIANA
ORAÍZES

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



TAXA DE INCÊNDIO

Os boletos da Taxa de Incêndio já estão disponíveis no site do Funesbom (www.funesbom.rj.gov.br). A opção de consulta vale até mesmo para quem já recebeu a cobrança em casa, pois ajuda na checagem contra fraudes.

Como tributo, o pagamento independe do recebimento do boleto pelos Correios, pois constituem fato gerador da taxa os serviços de prevenção e extinção de incêndios, prestados ou colocados à disposição de unidades imobiliárias de utilização residencial ou não residencial, ocupadas ou não. (Art. 1º do Decreto Nº 3.856/80). Os recursos recolhidos são destinados ao reequipamento do Corpo de Bombeiros nas áreas de salvamento e combate e prevenção de incêndio, proporcionando maior proteção à população do Estado. Para se informar melhor e saber se você se encaixa no perfil para solicitar a isenção da taxa, visite www.cbmerj.rj.gov.br.

CPF NO BOLETO

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

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

AUTOVISTORIA PREDIAL

Em março, a Lei Complementar Municipal nº 126/2013, mais conhecida como a Lei da Autovistoria, completou cinco anos, e os edifícios que passaram pelo procedimento logo no início da vigência já precisam realizá-lo mais uma vez. O laudo deve ser emitido por um engenheiro ou arquiteto, e vistoria deve ser realizada em prédios comerciais e residenciais de três andares ou mais e em suas unidades.

DISSÍDIOS COLETIVOS

De olho nos dissídios coletivos que estão para serem aprovados, é prudente que os condomínios façam uma reserva de caixa para pagar a diferença retroativa aos funcionários nos próximos meses.

E-SOCIAL

Previsto para ser obrigatório para todos os empregadores e contribuintes, independentemente do valor de faturamento anual, o eSocial ainda gera muitas dúvidas. Para saná-las, basta visitar o site portal.esocial.gov.br. Ficar atento aos detalhes é essencial para que o condomínio não venha a ser penalizado. O eSocial prevê fiscalização pelos órgãos competentes e multa para os condomínios que não seguirem as novas regras.

IMÓVEL NO IR

A declaração de imóveis no Imposto de Renda vai mudar a partir de 2019. Na próxima declaração, os proprietários terão que informar à Receita Federal o endereço completo, a inscrição no IPTU, a data de aquisição, área total e o Registro de Inscrição (RGI) ou documento que comprove a posse. A mudança não será sinônimo de mais tributação para o contribuinte. O objetivo é facilitar o cruzamento de dados no caso de suspeita de fraude pela Receita.

BOLETOS VENCIDOS

Os boletos vencidos no valor de R\$ 800 ou mais já podem ser pagos em qualquer banco, segundo determinação da Febraban. A partir de 26 de maio, será a vez dos boletos acima de R\$ 400. Segundo o cronograma, de 21 de julho em diante os boletos de qualquer valor poderão ser pagos em qualquer banco após o vencimento. A expectativa é que o processo seja totalmente concluído em 22 de setembro.

ENERGIA MAIS CARA

Já está em vigor o aumento aprovado pela Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) nas tarifas da Light. O reajuste para os consumidores residenciais foi de 9,35%.

Indicadores financeiros

Índice	Período	No mês	12 meses
IPCA - %	mar/18	0,09	2,68
INPC - %	mar/18	0,07	1,56
IPC Fipe - %	mar/18	0,00	1,93
IGP-M - %	mar/18	0,64	0,20
IGP-DI - %	mar/18	0,56	0,76
ICV-Dieese - %	mar/18	0,03	2,57

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: © Evolution1088 | 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.

capa

vistoria locatícia



LOCAÇÃO em pratos limpos

Realizada antes da entrada do inquilino no imóvel, vistoria locatícia garante segurança aos dois lados do negócio

capa

vistoria locatícia

ENCONTRAR UM APARTAMENTO PARA ALUGAR É UM ALÍVIO DUPLO: TANTO PARA QUEM ACHOU O TÃO PROCURADO CANTINHO PARA SE ESTABELECER QUANTO PARA O PROPRIETÁRIO, QUE CONSEGUIU UM INQUILINO NUM MERCADO QUE AINDA ANDA DESAQUECIDO. MAS ALÉM DE ASSINAR O CONTRATO, O MOMENTO DEVE VIR ACOMPANHADO DE UM PROCEDIMENTO QUE, APESAR DE NÃO SER OBRIGATÓRIO, É PRAXE: A VISTORIA LOCATÍCIA. ELA ENTRA NA JOGADA PORQUE GARANTE A SEGURANÇA DE AMBAS AS PARTES NA TRANSAÇÃO, E EVITA QUE O IMÓVEL SEJA MAIS TARDE DEVOLVIDO DIFERENTE DO QUE FOI ENTREGUE.



Cabe ao laudo de vistoria atestar o estado do apartamento antes da entrada do inquilino. Cada cômodo deve ser descrito, bem como o estado de preservação de paredes, pisos, tetos, instalações elétricas e hidráulicas e armários, por exemplo. Quanto mais detalhado, melhor. Para que o documento compilado seja o mais completo possível, é importante também fotografar cada espaço e detalhe e anexar os registros.

Como a Lei do Inquilinato determina que quem aluga tem a obrigação de devolver o imóvel no mesmo estado em que recebeu, a vistoria funciona como uma ferramenta especialmente para quem aluga, pois permite uma comparação e facilita a detecção do que precisa ser reparado ou modificado antes de se devolver as chaves.

Para evitar divergências ou dúvidas, o ideal é que ambas as partes – tanto o proprietário quanto o inquilino – participem da vistoria, que precisa atender a uma série de fatores. Para ajudá-lo nessa tarefa, compilamos uma lista dos principais itens a serem checados, que podem variar dependendo do imóvel. Papel e caneta na mão e olhos atentos!



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

capa

vistoria locatícia

VISTORIA LOCATÍCIA O QUE VERIFICAR?

MÓVEIS EM DIA

Se o imóvel alugado for mobiliado, a vistoria deve incluir a verificação de cada móvel antes da entrada do inquilino. Isso vale para armários embutidos e estantes, para citar os mais comuns, e deve-se descrever o estado de conservação, pintura e estados das fechaduras e dobradiças de cada um.

QUE SE FAÇA LUZ!

Na hora de verificar o estado de conservação da parte elétrica, faça que nem uma criança: acenda e apague todas as luzes, sem dó, e veja se está tudo funcionando como deveria. É importante também verificar o quadro de luz. Tenha o mesmo cuidado com as tomadas da casa, e teste cada uma para ver se estão todas funcionando como deveriam.

OLHE POR ONDE ANDA

Não importa se há carpete, tacos ou tábua corrida – o piso deve ser meticulosamente olhado e fotografado. E não só nas salas e quartos, como especialmente na cozinha e nos banheiros. Se houver azulejos (vale também se eles cobrirem as paredes), qualquer lasquinha ou rachadura deve ser fotografada.



PINTANDO O 7

As paredes, tetos, armários, portas e janelas do apartamento merecem uma atenção extra. Observe o estado da pintura em cada cômodo, e fotografe todos os detalhes.

ABRA-TE SÉSAMO!

As fechaduras – todas elas! – também devem ser testadas. Não só as das portas de acesso ao imóvel, mas as dos quartos, banheiros, cozinha, dos armários...

TRANSPARENTE E EM DIA

As janelas e basculantes merecem uma atenção extra. Verifique se estão todos abrindo e fechando sem problemas, e se os vidros não têm trincos ou rachaduras.



Palmares Administradora de Imóveis Ltda. recebeu certificado por contribuir para 5 nobres causas: **INSTITUTO AYRTON SENNA, O CÂNCER DE MAMA NO ALVO DA MODA, FUNDAÇÃO AMAZONAS SUSTENTÁVEL, SOS MATA ATLÂNTICA, e PROJETO TAMAR.**

Tal certificação se deu por aquisição do Título de Capitalização Pé Quente Bradesco Empresa Socioambiental.

Assim, a Palmares Administradora de Imóveis Ltda. colabora para a continuidade das ações em prol da saúde, educação e sustentabilidade ambiental.



INSTITUTO
AYRTON
SENNÁ



capa

vistoria locatícia

DIREITOS E DEVERES DOS INQUILINOS

As dúvidas são muitas quando o assunto é o papel do inquilino no condomínio. Afinal, o que cabe a ele e o que deve ser atribuído ao proprietário?

INADIMPLÊNCIA: Um dos temas mais em alta nas pautas condominiais nos últimos tempos, a inadimplência deve ser adereçada direto ao proprietário do imóvel. Todas as cobranças devem ser feitas por ele para o locatário. Multas por infração ao regulamento interno que não tiverem sido pagas pelo inquilino também são de responsabilidade do locador.

ÁREAS COMUNS E PRIVADAS: Apesar dessa distinção, os inquilinos têm os mesmos direitos de uso das áreas comuns do condomínio como qualquer outro morador. A vaga na garagem relativa à unidade alugada também pode ser utilizada normalmente pelo locatário, a não ser que tenha sido feito pelo proprietário um contrato de locação em separado.

SINDICÂNCIA: Ao contrário do que a maioria acredita ser verdade, inquilinos podem sim ser eleitos síndicos. É o que diz o novo Código Civil, ao determinar, no art. 1.347, que “a assembleia escolherá um síndico, que poderá não ser condômino, para administrar o condomínio, por prazo não superior a dois anos, o qual poderá renovar-se”.

DESPESAS: A Lei do Inquilinato determina que as despesas extraordinárias (tais quais obras de manutenção ou de melhorias, assim como a compra de equipamentos para o condomínio) são de responsabilidade do locador. Já os gastos ordinários (como salários dos funcionários, contas de água, luz e esgoto e manutenção e conservação de itens das áreas comuns) ficam a cargo do locatário.



**AQUI VOCÊ GARANTE A
LIMPEZA COM MUITO
+ ECONOMIA**

**PREÇOS ESPECIAIS
PARA CONDOMÍNIOS
E EMPRESAS**



3197-0024
 **98874-0054**

Rua São Francisco Xavier, 278 - Lj D - Tijuca

legislação

acessibilidade no edifício

Acesso para todos

Adaptações na construção, como a instalação de rampas, facilitam a locomoção de idosos e deficientes em condomínios



ESTÁ NA CONSTITUIÇÃO FEDERAL: TODO CIDADÃO DEVE TER GARANTIDO O DIREITO DE IR E VIR. MAS QUEM É DEFICIENTE OU TEM MOBILIDADE REDUZIDA SABE BEM QUE ESSE NEM SEMPRE É O CASO. SÓ NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO SÃO 3,9 MILHÕES DE PESSOAS COM ALGUM TIPO DE DEFICIÊNCIA, O QUE REPRESENTA 24,4% DA POPULAÇÃO, SEGUNDO DADOS DO CENSO 2010.

legislação

acessibilidade no edifício

Como se não bastasse a Constituição, que vale em todo o território nacional, uma lei em especial não deixa dúvidas na obrigatoriedade dos edifícios de se fazerem acessíveis a todos. Ela é a Lei de Acessibilidade – Decreto de Lei nº 5296, de 2 de dezembro de 2004, que diz que “a construção, reforma ou ampliação de edificações de uso público ou coletivo, ou a mudança de destinação para estes tipos de edificação, deverão ser executadas de modo que sejam ou se tornem acessíveis à pessoa portadora de deficiência ou com mobilidade reduzida”.

Mas para que as adaptações necessárias sejam implementadas, não basta boa vontade. É preciso planejamento. Para começo de conversa, a NBR 9050 da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), que regula questões de acessibilidade, deve ser observada.

Como é obrigatória por lei, a adaptação, que pode incluir a construção de uma rampa, por exemplo, não precisa ser aprovada em assembleia, mas é recomendado que uma seja convocada assim mesmo. Síndica do edifício Praia Nova, localizado entre Flamengo e Botafogo, a síndica Herminia Lopes já havia identificado a necessidade de melhorar o acesso ao prédio para os moradores idosos, bem como para visitantes com dificuldade de locomoção. A falta de uma rampa caiu em exigência na autovistoria, e a obra fez-se então necessária.

Depois de quebrar a cabeça à procura de uma empresa que conciliasse as exigências do condomínio com as da prefeitura, Herminia foi apresentada à arquiteta Barbra Dietzch, que conseguiu enfim encontrar as soluções para tirar o projeto do papel. “A disposição do prédio não facilitava. A Barbra estudou todas as possibilidades para a construção da rampa, até que concebeu o projeto de forma que seria possível construí-la na entrada principal sem a necessidade de fazer alterações na portaria social, onde ela chega”, conta.



De acordo com a síndica, ter uma arquiteta por trás foi essencial. “Seu acompanhamento garantiu que nenhuma exigência técnica ou da prefeitura fosse descumprida, bem como a utilização de forma correta de materiais de qualidade”, garante Herminia, que destaca ainda a importância da colaboração do zelador, Reginaldo, que acompanhou toda a obra.

Encontrar um especialista para tocar o projeto foi um acerto para o edifício Praia Nova, e a preocupação deve ter prioridade antes de se dar início a qualquer obra de acessibilidade - especialmente no caso de construções antigas. O ideal é começar por uma análise técnica para que se determine quais obras são viáveis e que não vão mexer na estrutura da edificação.

A nova rampa do Praia Nova, inaugurada no início de fevereiro, já arrancou elogios não só dos moradores e vizinhos, como de pessoas com qualificação técnica, que avaliam que a entrada do edifício melhorou muito. “Além disso, a acessibilidade para pessoas com deficiência e idosos é um fator de valorização por dar maior qualidade de vida para essas pessoas”, acredita a síndica.

Aos síndicos que ainda não adaptaram seus condomínios, Herminia dá a dica: “façam o quanto antes! Além de valorizar o prédio, a acessibilidade proporciona maior qualidade de vida para moradores e visitantes idosos, com deficiência ou que eventualmente estejam ou tenham dificuldades para se locomover”.

síndico do mês

compartilhando experiência

Planejamento e diálogo como chaves na gestão

Síndico do Edifício Esperança, com apenas 10 apartamentos, Guilherme Alberto Lidington alia experiência e tranquilidade na sua administração

A VOZ TRANQUILA É O REFLEXO DA EXPERIÊNCIA QUE JÁ SOMA MAIS DE DEZ ANOS NA SINDICÂNCIA DO EDIFÍCIO ESPERANÇA, LOCALIZADO EM VILA ISABEL. ADVOGADO APOSENTADO, GUILHERME ALBERTO LIDINGTON É REELEITO ANO APÓS ANO DESDE 2006 PARA GERIR O CONDOMÍNIO ONDE MORA, E O FAZ À BASE DE DIÁLOGO. “É O MAIS IMPORTANTE PARA MANTER A HARMONIA E A BOA CONVIVÊNCIA ENTRE OS CONDÔMINOS”, RESUME.



Com cinco andares e apenas dez apartamentos, o Esperança é um prédio pequeno, o que é uma bênção e um problema ao mesmo tempo na hora de administrar. Enquanto por um lado é mais fácil conciliar conflitos e manter todos na mesma página, por outro ter o caixa sempre no azul não é tarefa das mais fáceis. “Com poucas unidades, quando uma não paga, já são 10% a menos recebido”, diz Guilherme.

Mas ele garante que não tem do que reclamar. Quando alguém atrasa no pagamento, o síndico raramente recorre a notificações – ele prefere bater na porta do morador para conversar e entender como podem chegar a uma solução. “Já tivemos problemas de condôminos inadimplentes, mas conseguimos resolver”, revela.

Nesse ritmo e ao lado do conselho, que é formado por mais três pessoas, Guilherme vem gradativamente realizando melhorias no edifício onde vive com a esposa já há 18 anos. Administrando de perto as finanças, recentemente adequou o condomínio às exigências da autovistoria, e colocou um

sistema de no-break que garante luzes de emergência e energia ao interfone por até quatro horas, instalou câmeras de segurança, trocou os portões na entrada e reformou a fachada do prédio.

Apesar da lista extensa de reformas apenas no último ano, algumas obras ainda estão no papel, esperando o momento certo de serem colocadas em prática. “Como o prédio é pequeno, não temos como fazer tudo ao mesmo tempo”, afirma.

O planejamento só sai dos trilhos quando há alguma emergência, mas elas são raras. A última foi há cerca de cinco anos: um vazamento de água nas escadas, que era para ser um reparo rápido, acabou virando uma obra enorme. Nesses casos, a aprovação de orçamento para realizar a reforma é feita pelo síndico ao lado do conselho, como já é feito no caso de pequenas decisões que não requerem a convocação de uma assembleia. De resto, tudo é decidido coletivamente.

síndico do mês

compartilhando experiência

As assembleias, aliás, são pontuais. Uma, em janeiro, é realizada para a eleição do síndico e a apresentação do planejamento para o ano à frente. Eventualmente são convocadas assembleias extraordinárias, mas quase nunca elas são necessárias.

No dia a dia, Guilherme está sempre disponível para ouvir os condôminos e o zelador, único funcionário do edifício. Se não presencialmente, as sugestões/reclamações costumam ser registradas num livro que fica disponível a todos na portaria. “Somos poucos, então é fácil a comunicação”, diz.

Para o futuro, o advogado é categórico: pretende permanecer na sindicância. “Sempre tem algumas coisinhas para fazer, como colocar corrimãos nas escadas, que vamos fazendo aos poucos”, finaliza. E torcer para que tudo dê certo.



SOBRE O EDIFÍCIO ESPERANÇA

Construído na década de 70, o Edifício Esperança fica em Vila Isabel, e conta com apenas dez unidades distribuídas por cinco andares. Além disso, o prédio tem um andar de play e uma garagem no térreo, e dois elevadores para atender os moradores e visitantes. O condomínio tem no zelador seu único funcionário, e cabe a ele manter as áreas comuns limpas pela manhã e cobrir a portaria na parte da tarde.

Depois de passar pela autovistoria, o edifício precisou se adequar a algumas exigências, entre as quais estava uma pequena reforma na parte estrutural. Entre as obras e melhorias mais recentes no prédio estão ainda a instalação de câmeras de segurança, a colocação de um sistema de no-break que garante luz de emergência e energia no interfone por até quatro horas, a troca dos portões de acesso, que estavam enferrujados, uma reforma na fachada e paisagismo no jardim.



**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

O desafio de manter a Cidade Maravilhosa limpa



Os problemas com o lixo na Cidade Maravilhosa estão cada vez mais insustentáveis e isso mostra a falta de comprometimento da atual gestão e de muitos cidadãos cariocas que ainda jogam lixo nas esquinas, ruas e praças, formando grandes lixões. O **Programa Lixo Zero**, idealizado pela gestão anterior em 2013 para multar o cidadão que descartasse lixo nos espaços públicos, infelizmente não aconteceu.

A produção exagerada de resíduos (embalagens de papelão, plásticos, vidros, isopor, eletroeletrônicos, etc.) e a **falta de conscientização e de Educação Ambiental** contribuem cada vez mais para o grande aumento de lixo. É preciso conscientizar e sensibilizar o cidadão, desenvolver formas de reaproveitamento, usando a teoria dos 3R's (reduzir, reutilizar e reciclar), fazendo com que cada um seja mais consciente na hora de comprar e na hora de descartar seus resíduos.

A implantação da **Coleta Seletiva** é uma forma de reduzir significativamente o lixo, mas o cidadão carioca ainda tem muitas dificuldades para conhecer e separar os resíduos recicláveis. Observamos que alguns projetos de coleta seletiva em shopping centers e outros espaços públicos não funcionam, servem apenas como projeto de fachada, pois a separação dos resíduos recicláveis não acontece de forma correta pela falta de promoção da conscientização e da Educação Ambiental envolvendo os cidadãos.

O nosso lixo é composto de vários tipos de resíduos, e para fazer a separação correta deles é preciso conhecer e identificar cada tipo. Eles podem ser:

LIXO ORGÂNICO: Restos de animais ou vegetais, folhas secas, varrição, podas, guardanapos e papel toalha usados, etc. Esses resíduos podem ser usados para fazer compostagem caseira, que resultam em excelente adubo para plantas e jardins.

LIXO INORGÂNICO OU LIXO ÚMIDO OU RESÍDUOS RECICLÁVEIS:

Papel, jornal, revista, livro, caderno, aparas de papel, cartolina, envelope, papel reciclado, papel pardo, papelão, embalagem: caixa de leite (Tetra Pak), refrigerante (PET), plástico (material de limpeza, xampu, pote de margarina, brinquedo, etc.) e saco plástico em geral (plásticos que se quebram facilmente ou misturados com brilho não são recicláveis), lata de conserva, lata de alumínio, garrafa e pote de vidro (vidros finos, planos ou temperados não são recicláveis).

LIXO TÓXICO:

Resíduos tóxico-contaminados, como embalagens de aerossol, inseticidas, pesticidas, pilhas, baterias, lâmpadas frias, fluorescentes, etc.

LIXO ELETRÔNICO OU E-LIXO:

Eletrodomésticos, eletrônicos, computadores, periféricos, etc.

LIXO COMUM:

Lixo não reciclável ou contaminado.

Na implantação da coleta seletiva nos condomínios é importante levantar os dados necessários para definição do projeto. Mas antes é preciso responder algumas perguntas, como: quem vai coordenar o projeto, equipe de apoio, quais os resíduos vão ser separados, se os resíduos recicláveis vão ser comercializados ou doados (ponto muito importante), qual o período de armazenagem, quem vai coletar os resíduos, etc.

O custo/benefício varia de acordo com o tamanho da comunidade e o comprometimento com a implantação do projeto. A separação pode ser feita sem muita estrutura se for separar para a coleta seletiva que já passa na rua. Saiba mais sobre coleta seletiva no site da Prefeitura do Rio (em <https://tinyurl.com/coletarj>).

Na separação dos resíduos, é importante definir a destinação adequada para cada tipo. O óleo de fritura, que causa grandes danos nas redes de esgotos, deve ser separado para uma destinação correta através de uma cooperativa e os resíduos orgânicos podem virar adubo para os jardins e hortas através da compostagem.

Maria Odete A Pinho

Idealizadora e Gestora do Projeto AJO Ambiental

produtos que encantam

novidades para facilitar a vida

ROUPA LIMPA EM 10 MINUTOS

A ideia por trás do sistema a vapor Tersa é louvável: a máquina, que pode facilmente ser incorporada à decoração, “refresca” qualquer peça de roupa em até 10 minutos. O único problema é que ela só faz isso com uma peça por vez. É só pendurar a camisa social (ou sua calça, ou um vestido) no cabide embutido que há atrás da porta espelhada, colocar uma cápsula (como as de café) com o cheirinho da sua escolha e apertar um botão. Voilà! Ela desamassa, desodoriza e seca sua roupa para que você possa usá-la como se tivesse acabado de tirá-la do armário. Tudo enquanto você se arruma e sem atrapalhar seu dia. Já pode querer uma?



DOIS EM UM

Imagina um aparelho que pudesse, ao mesmo tempo, carregar o seu celular e fazer back-up de todas as fotos e vídeos que você tem nele. Pois bem, esse gadget já existe. A base iXpand da SanDisk é a responsável por todo esse trabalho. Com uma capacidade de armazenamento de até 256 GB (há ainda as opções com 64 GB e 128 GB), a base é um upgrade de um carregador convencional. Projetada especialmente para smartphones iPhone (a partir do modelo 5), a iXpand vem com o objetivo único de facilitar a nossa vida. Seguro e fácil de usar, o aparelho realiza o back-up através de um app instalado no celular, e pode depois ter seus arquivos acessados ao conectá-lo a qualquer computador, tal qual um pendrive ou um HD externo.



REFRESCO SUSTENTÁVEL

É o melhor dos mundos: um ar condicionado, portátil, e ainda por cima movido a energia solar. Visualizou? A invenção da Coolala não para por aí - o aparelho pode ser usado tanto em ambientes fechados como ao ar livre. Com autonomia de até oito horas e capacidade de 3.500 BTUs, ele pode ser carregado por tomada ou por um painel solar de 100 watts, e refrigera ambientes de até 13 m². A facilidade que ele oferece apela especialmente a quem adora acampar, pois permite que ele passe o dia carregando para, à noite, refrigerar a barraca na hora de dormir. Um verdadeiro sonho, o aparelho está sendo financiado através de uma campanha de crowdfunding, e ainda não chegou ao mercado. Mas se tiver ficado tentado, prepare o bolso: o preço é bem salgado. O kit com o aparelho, painéis solares, mangueira de exaustão, tomada para carregar e um power bank que garante oito horas extras de bateria passa os R\$ 1.600.



Áreas comuns

gotejamento na parte externa

O fim do pinga-pinga do ar condicionado

RESOLVER O PROBLEMA DO GOTEJAMENTO DOS APARELHOS DE AR
CONDICIONADO NA ÁREA EXTERNA DO EDIFÍCIO É SIMPLES – BASTA
COLOCAR A SOLUÇÃO EM PRÁTICA

Quem costuma andar a pé pelas ruas do Centro da cidade já está acostumado com o que vem de cima. Não, não é chuva – é o pinga-pinga dos aparelhos de ar condicionado dos edifícios, que molha as calçadas e todos que passam por elas. O problema é antigo e não está restrito aos prédios comerciais dali. O gotejamento causa dor de cabeça também em condomínios residenciais pelo Rio, e há tempos faz síndicos e moradores quebrarem a cabeça para encontrar uma solução que deixe todos felizes no final da história.

Um projeto de lei de 2017 pretendia obrigar os proprietários de aparelhos de ar condicionado que ficam para a parte de fora dos prédios no estado do Rio a instalar calhas coletoras de captação de água eliminada após o uso do equipamento. A iniciativa, no entanto, foi considerada inconstitucional, e o relator do parecer determinou que a matéria deveria ser de competência municipal.

O tema, na verdade, já havia sido regulamentado bem antes – mais precisamente, há 19 anos. O artigo 1º Lei Municipal nº 2749, de 23 de março de 1999, já dizia que “Os aparelhos de ar-condicionado projetados para o exterior das edificações deverão dispor de acessório, em forma de calha coletora, para captar a água produzida e impedir o gotejamento na via pública”. A infração está sujeita a multa no valor de 125,4 Ufirs.

Mas não é preciso que chegue a isso. Resolver o impasse é mais simples do que parece e beneficia toda a comunidade – incluindo o próprio dono do aparelho. Um cano plástico de cerca de 50 cm instalado na parte de trás do aparelho é suficiente para desviar a água condensada, que de outra forma pingaria edifício abaixo. O gotejamento, assim, pode ser coletado ou escoado, caso haja calhas na parte externa do prédio, e o problema do pinga-pinga fica definitivamente no passado.

Para que não haja dúvidas entre os condôminos, no entanto, é sempre bom incluir no regulamento interno uma norma que disserte sobre o assunto, estabelecendo penalidades no caso de descumprimento – especialmente se o pinga-pinga for na parte interna do edifício e não em via pública.

O ideal é que a colocação da mangueira coletora seja feita por um técnico ao mesmo tempo em que o aparelho for instalado. Caso não haja um sistema de escoamento do próprio edifício, o proprietário pode direcionar o duto para uma garrafa pet, acabando assim com o respingo externo.

A solução pode vir ainda acompanhada do reaproveitamento da água gerada pela condensação para regar plantas e jardins, por exemplo. No fim, todo mundo sai ganhando.



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

comunidade

reuniões de condomínio

Participar para decidir

BAIXA PRESENÇA DE CONDÔMINOS NAS REUNIÕES DE CONDOMÍNIOS DIFICULTA TOMADA DE DECISÕES EM COMUNIDADE

É lei. E sob o nº 4.591, de 1964, ela determina ser obrigatória a realização de ao menos uma Assembleia Geral Ordinária (AGO) no condomínio por ano, sempre convocada pelo síndico. O fato de ser mandatária não faz da AGO menos importante. É nela em que temas como previsão orçamentária para os meses seguintes, despesas gerais e até mesmo a eleição de síndico são discutidos.

As reuniões de condomínio são a verdadeira concretização da democracia num edifício. Diante do cenário apresentado pelo gestor – no caso, o síndico –, os moradores podem conhecer de perto as dificuldades e necessidades do prédio onde moram, e têm nesse encontro a oportunidade de apresentar suas ideias ou solicitações para avaliação de todos que têm uma voz naquele espaço.

Mas se a grande minoria das pessoas que deveriam estar presentes participa – cenário observado constantemente nos edifícios Rio afora –, como as decisões imperativas ao condomínio podem ser tomadas? Podem participar das assembleias todos os proprietários de unidades no edifício, ou seus representantes legais (através de procuração), mas a presença não é obrigatória.

A convocação para cada assembleia, que precisa informar não só a data e o horário da reunião, como também o que será discutido, deve ser afixada nos lugares do edifício onde há maior circulação, para que possa ser visualizada por todos. Ao

final, tudo o que tiver sido discutido na pauta vai parar numa ata, que também deve ser afixada nas áreas comuns para ser de conhecimento geral.

Ainda que o quórum seja baixo, as escolhas relativas à vida em condomínio continuarão sendo feitas, e não comparecer decreta que aquele morador ausente concordará automaticamente com as medidas ali aprovadas. Ou seja: a ausência de cada condômino significa que ele abre mão de decidir o futuro do condomínio onde vive, colocando esse poder nas mãos de terceiros.

Vale apenas lembrar que inquilinos só podem tomar parte nas reuniões se estiverem em posse de uma procuração do dono do apartamento, e seu voto só não conta no caso temas que estejam relacionados a despesas extraordinárias, segundo determina o Novo Código Civil.

Para que o interesse geral seja despertado, cabe também ao síndico organizar bem a pauta de cada reunião. Colocar sobre a mesa apenas assuntos de fato relevantes para a vida em comunidade, para que a assembleia não se arraste por horas, é chave. Respeitar o horário marcado também é fundamental, pois assim todos podem se programar. Por fim, promover encontros informais entre os condôminos é sempre positivo para que todos se conheçam melhor e, assim, conflitos sejam evitados.



IMPERMEABILIZAÇÃO

FINANCIAMOS PARA CONDOMÍNIOS

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



GARANTIA
5 ANOS

EXPERIÊNCIA
25 ANOS

ORÇAMENTO GRÁTIS

3286-4656

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

parceria

coluna MIND Engenharia

Fechamento de varandas com cortina de vidro

ATUALMENTE, O FECHAMENTO DE VARANDA COM CORTINAS DE VIDRO É UMA TENDÊNCIA. DESSA FORMA O IMÓVEL FICA MAIS PROTEGIDO DA AÇÃO DO SOL, CHUVA, VENTO E FRIO, AUMENTANDO ASSIM O CONFORTO DO AMBIENTE.

Porém, ao se decidir pelo fechamento, alguns cuidados devem ser tomados. O primeiro é aprovação em assembleia. O segundo é justamente aproveitar a votação para definir uma padronização da estrutura que será aplicada, como vidros móveis ou fixos. Alguns condomínios enfrentam problemas, pois é necessário definir sobre o que será permitido ou não ao explorar este espaço, que continua sendo a fachada do prédio, mesmo tendo sido fechado com vidros.

Caso a convenção do condomínio ainda não tenha uma norma, é interessante votá-la para oficializar a questão e evitar que as sacadas sejam descaracterizadas. Portanto, é importante que fique definido o tipo de vidro escolhido e sua cor – geralmente, opta-se pelo incolor, que interfere menos na fachada.

TIPOS DE VIDRO

Frequentemente são utilizados dois tipos de vidros. Cada um tem seus prós e contras.

O vidro temperado tem uma alta resistência. Porém, ao ser quebrado, esse tipo de vidro se estilhaça, gerando fragmentos. A fim de evitar esse problema, outra opção é o vidro laminado com película.

O vidro laminado possui menor resistência. Porém, quando quebrado, ele trinca, não soltando nenhum tipo de fragmento. O vidro laminado comum é pouco mais caro que o temperado.

CUIDADOS PRÉVIOS

Nos casos de condomínios mais antigos, é recomendável a contratação de um engenheiro para avaliar se a estrutura do local é apropriada para o aumento de carga.

Também é importante assegurar que a empresa que vai executar o trabalho vai dar a garantia que, normalmente, é de cinco anos. O assunto é sério e exige bastante critério na hora da contratação. Vale procurar por empresas com boas indicações e tradição, e não apenas com o menor preço.

QUESTÃO LEGAL

O tema que fala sobre o fechamento de sacadas agora está regulamentado pelo Projeto de Lei Complementar nº. 10/2005. O texto autoriza o envidraçamento de varandas por meio da instalação de um sistema de vidros fixos ou retráteis. O projeto regulamenta e autoriza o fechamento das varandas, argumentando que os vidros ajudam a proteger a unidade contra o mau tempo, chuvas e minimiza os barulhos provenientes das ruas.

O artigo 1º autoriza “o fechamento das varandas, previsto pela legislação em vigor, única e exclusivamente por meio de envidraçamento nos limites da mesma, nas edificações existentes e com Habite-se, em prédios residenciais multifamiliares com mais de 6 (seis) pavimentos inclusive, desde que não se descaracterize a fachada”.

CASE: Nós da MIND realizamos neste ano uma obra de recomposição de fachada, onde além de pintar toda a fachada, substituímos as janelas antigas e fechamos os vão das varandas com cortinas de vidro.

O objetivo desse projeto foi proporcionar um maior conforto térmico e acústico, além de deixar o ambiente mais claro. A varanda sendo fechada com vidros acaba se tornando um novo ambiente, amplo, espaçoso e aconchegante.

O fechamento da sacada, além de tudo, faz com que seu imóvel seja mais valorizado.



saúde

a importância dos rótulos

RÓTULOS DOS ALIMENTOS na construção de uma dieta saudável

Por Mariana Farage Martins, endocrinologista*



A BUSCA POR UMA VIDA SAUDÁVEL, MAIS DO QUE UMA MODA, É UMA NECESSIDADE. E A VIDA SAUDÁVEL PASSA NECESSARIAMENTE POR UMA DIETA SAUDÁVEL. A DEFINIÇÃO DE DIETA, PARA OS QUE NÃO ESTÃO ACOSTUMADOS, É A “COTA HABITUAL DE ALIMENTOS SÓLIDOS E LÍQUIDOS QUE UMA PESSOA INGERE”.

A busca por uma vida saudável, mais do que uma moda, é uma necessidade. E a vida saudável passa necessariamente por uma dieta saudável. A definição de dieta, para os que não estão acostumados, é a “cota habitual de alimentos sólidos e líquidos que uma pessoa ingere”.

Mas, o que é uma dieta saudável? Atualmente existe muita informação nas mídias, revistas, televisão, e principalmente internet, e as pessoas acabam ficando confusas e sobrecarregadas com tantas informações. Palavras como “detox”, “low carb”, “diet”, “light”, “zero”, “sem adição de açúcares”, “orgânico”, viraram significado de “saudável”. Mas não é bem assim... Temos que ficar muito atentos ao rótulo desses produtos para, ao final, não sermos enganados com produtos, quase via de regra, mais caros e não tão saudáveis assim.

Em 2014 o Ministério da Saúde, numa maravilhosa iniciativa, publicou o “Guia Alimentar Para a População Brasileira”. Este livro, de distribuição gratuita e disponível para download na internet (em <https://tinyurl.com/guiaalimentar>) é uma obra completa que ensina de forma fácil e bem prática sobre os alimentos, suas propriedades, como deve ser o preparo e fala muito sobre o comer saudável. Preparamos um “manual para leitura de rótulos e escolha dos alimentos”. Mas antes é importante definir alguns conceitos básicos:

1. Alimentos in natura: consumidos da mesma forma que foram retirados da natureza na forma de plantas ou animais sem modificação. Ex frutas, legumes, verduras.

2. Alimentos minimamente processados: consumidos após mínimas alterações depois de serem retirados da natureza,

apenas sendo lavados, retiradas partes não comestíveis, fermentados, moídos, cozidos, congelados, resfriados, processos que não envolvam adição de açúcar, sal, óleos ou outras substâncias diferentes do alimento original.

3. Alimento processados: passaram por um processo que envolve alguma adição de sal, açúcar, ou outra substância para torná-lo um pouco mais durável. Exemplo: milho ou palmito em conserva, carne seca, toucinho, frutas em calda, pão feito com APENAS farinha, levedura, água e sal.

4. Alimento ultraprocessados: passaram por técnicas e processamentos com alta quantidade de sal, açúcar, gorduras, realçadores de sabor e texturizantes. Estes alimentos possuem um perfil nutricional danoso à saúde. Por serem hiperpalatáveis, ou seja, acentuam muito sua palatabilidade ou aceitação pelo paladar da maioria da população, danificam os processos que sinalizam o apetite e a saciedade e provocam o consumo excessivo e “desapercebido” de calorias, sal, açúcar, etc.

Exemplos: biscoitos recheados, salgadinhos, batata pré-frita congelada, batata “smiles”, refrigerantes, alguns enlatados, embutidos, preparações instantâneas, refrigerantes, salgadinhos, frituras, doces, gelatinas industrializadas, refrescos em pó, temperos prontos, margarinas, iogurtes industrializados, queijinhos petit suisse, macarrão instantâneo, sorvetes, biscoitos recheados, achocolatados e outras guloseimas

saúde

a importância dos rótulos

FICOU DIFÍCIL? VAMOS TENTAR SIMPLIFICAR:

- Prefira sempre alimento in natura ou minimamente processados. Raramente use os processados, e evitar ao máximo os ultraprocessados.

- Quando for ler o rótulo de um alimento:

a. o primeiro ingrediente é sempre o mais abundante e os outros em ordem decrescente de quantidade: Se o pão INTEGRAL, no nome, tem como 1o ingrediente farinha branca enriquecida, na verdade esse é o ingrediente mais abundante e o pão NÃO É INTEGRAL.

b. quanto menos ingredientes melhor!!! Idealmente dois ou três ingredientes sinalizam para produtos mais "natural" sendo um produto minimamente processado ou processado e não ultraprocessado. Exemplo: iogurte natural cujos ingredientes são leite e fermento lácteo é processado mas é um alimento sem conservantes, corantes, açúcar... muito melhor que o iogurte de "frutas" com sabor artificial de fruta e todos os aditivos já mencionados.

c. Sucos prontos podem ser uma armadilha se tiverem adição de açúcar e conservantes, não TÃO MALÉFICOS QUANTO OS REFRIGERANTES. São considerados ultraprocessados. Dê preferência a frutas in natura ou apenas batida na hora de ser servida.

Para quem tem filhos pequenos, o mais importante de tudo: dar bons exemplos. A criança aprende muito mais pelo exemplo que os pais/cuidadores dão do que com o que eles falam. Aplique-se em obter bons hábitos alimentares, procure refletir sobre aquisição de alimentos ultraprocessados e ao ir à feira, faça as seguintes perguntas para eleger os alimentos que farão parte de sua alimentação:

1. Este alimento trará algum benefício a minha saúde e à saúde de meu filho?
2. Este produto é mesmo um alimento ou trata-se de um ultraprocessado?
3. Este produto pode prejudicar minha saúde ou a saúde do meu filho (está na lista dos excessivos em sal, açúcar ou gordura)?

A vida saudável começa a mesa e depende de pequenas ações do dia a dia. Não é um bicho de sete cabeças nem depende de esforços impossíveis, mas é uma conquista do dia a dia.

** Mariana Farage Martins é médica especializada em Endocrinologia, com mestrado em Medicina e Endocrinologia pela UFRJ, residência em Clínica Médica pela UFRJ e residência em Endocrinologia e Metabologia pelo Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia Luiz Capriglione*



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

4 RECOMENDAÇÕES E UMA REGRA DE OURO**



FAÇA DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

UTILIZE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

LIMITE O USO DE ALIMENTOS PROCESSADOS, CONSUMINDO-OS EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO INGREDIENTES DE

PREPARAÇÕES CULINÁRIAS OU COMO PARTE DE REFEIÇÕES BASEADAS EM ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados - como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães - alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados - como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” - são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

A REGRA DE OURO: PREFIRA ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

** Extraído do Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014

Jardim em dia

DESCUBRA QUAIS CUIDADOS É PRECISO TER PARA MANTER O JARDIM DO CONDOMÍNIO SEMPRE VERDE



Detalhe do jardim do Edifício Esperança

Eles dão vida aos cantinhos mais sem graça do condomínio, e levam um pouquinho do campo para a selva de pedras. Mas os jardins, ainda que ornamentais, precisam de cuidados constantes para sobreviverem a exposição ao tempo e às pessoas, que nem sempre respeitam o espaço verde e contribuem para sua deterioração.

A manutenção adequada dessas áreas é importante especialmente porque jardins em dia significam um patrimônio valorizado. Condomínios com áreas verdes menores podem contar com o zelador ou com os próprios moradores para cuidar delas, mas quando o espaço é maior, a melhor opção é contratar uma empresa especializada para realizar o trabalho.

Ainda que seja essa a solução, saber o que é preciso para que os jardins fiquem bonitos e bem conservados o ano inteiro é fundamental para que tanto o síndico quanto os funcionários do condomínio possam lidar com os profissionais.

Periodicidade: A manutenção deve ser realizada mensalmente, ou quinzenalmente no caso de condomínios maiores. A constância é fundamental principalmente em meses em que há menos chuva, para que a rega não seja negligenciada.

Água: A quantidade de água e frequência da rega vai depender de cada espécie de planta, informação que pode ser repassada pelo paisagista responsável ou pelo floricultor. Na dúvida, é bom saber que as plantas que ficam dentro do prédio não precisam ser regadas tanto quanto as que ficam expostas ao sol; já essas precisam de água de uma a duas vezes por semana. A exceção é nas estações mais quentes, quando a rega pode ser dia sim, dia não.

Planta certa: Não é só porque é bonita que a planta vai dar certo no jardim do condomínio. A escolha das espécies ideais é o primeiro passo para uma área verde que possa durar por anos. O tipo de raiz da espécie, por exemplo, pode danificar a estrutura do prédio, portanto é importante conhecer bem a planta antes de colocá-la na terra.

Outro detalhe ao que se deve prestar atenção é onde ela vai ficar, e se vai receber muita luz ou apenas sombra. Ter a ajuda de um profissional aí é sempre uma boa ideia.

E para colorir o jardim, aposte em espécies que florescem em diferentes épocas. Assim haverá flores o ano todo.

Cuidados básicos: Podar, retirar as plantas daninhas e adubar a terra - o que precisa ser feito cerca de três vezes ao ano - podem ficar sob a responsabilidade do zelador, ou do jardineiro, se o condomínio contar com um. Do contrário, o melhor é confiar esses cuidados a um profissional terceirizado, que pode ainda aplicar os venenos que são responsáveis por combater pragas e fungos nas plantas.

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