ANO IV - NÚMERO 20 - JULHO | AGOSTO 2018

Atitude

COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

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

palmares
administradora de imóveis

PREVENÇÃO DE INCÊNDIO

SÍNDICA DO MÊS:
CRHISTY ANE DE MELO BASTOS

PARCERIA:
LAUDO DE AUTOVISTORIA

palmares
administradora de imóveis
CENTRO • COPACABANA • TIJUCA

55 ANOS DE TRADIÇÃO

Atitude

Compartilhando experiência

Ano IV- nº 20 julho/agosto 2018

índice

2. Com a palavra
3. Fique atento
4. Capa: prevenção a incêndios
8. Adote essa ideia: a vez das bicicletas
9. Produtos que encantam
10. Síndica do mês
12. AJO Ambiental: ações para o futuro
14. Áreas Comuns: pisos para áreas externas
16. Parceria: Coluna MIND Engenharia
17. Saúde: doenças de inverno
19. Sustentabilidade: catadores conectados

Editorial
nesta edição

Caros leitores,

Um assunto sério e que merece toda a atenção no condomínio tomou conta da nossa matéria de capa: prevenção a incêndios. O tema não é para se brincar, e muitas vezes não recebe o cuidado que merece – algo que deve ser remediado.

A sustentabilidade também está em alta nessa edição. Conversamos com Maria Odete Pinho, do Projeto AJO Ambiental, que nos contou sobre sua iniciativa de fazer guloseimas a partir das cascas de alimentos, mostrando que tudo pode ser reaproveitado. E por falar em lixo, falamos ainda do aplicativo Cataki, que conecta catadores a quem quer reciclar.

Entramos em julho também comemorando mais um aniversário da Palmares, que no último 13 de junho completou 55 anos. Nossa estrada, temos certeza, ainda é longa, e só temos a agradecer a parceria de cada um de vocês nessa jornada.

Boa leitura!

Raphaela Ferreira
Diretora Executiva
Palmares Administradora de Imóveis Ltda.

palmares
administradora de imóveis

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

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

Felipe Telles
Pastor na Igreja Presbiteriana Raízes
felipe@ipraizes.org

Tudo pertence a Ele

Abraham Kuyper, ex-primeiro ministro holandês, certa vez disse: "Não há um único centímetro quadrado em todos os domínios da existência humana sobre o qual Cristo, que é soberano sobre tudo, não clame: é meu!". Sua frase aponta para o domínio de Deus sobre todas as coisas, mas ela também fala sobre a nossa resposta diante dessa verdade. Ele é dono do universo e nós devemos honrá-lo em tudo o que fazemos.

Por vezes entendemos a nossa relação com Deus apenas pelo viés daquilo que chamamos de ambiente religioso. Achamos que para Deus devemos oferecer apenas a oração, ida à igreja, o tempo de leitura da Bíblia e práticas semelhantes. Agindo assim estamos dizendo que há coisas que fazemos pensando em Deus e há outras que fazemos de acordo com nossos próprios princípios e vontades.

O apóstolo Paulo ensina sobre a integralidade da nossa espiritualidade. "Portanto, seja comendo, seja bebendo, seja fazendo qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus" - 1 Coríntios 10.31. Em tudo o que fazemos devemos pensar na glória de Deus e agir conforme a vontade d'Ele. Quando Jesus nos religou ao Pai através do seu sacrifício, ele nos fez novas pessoas, chamadas para viverem assim: honrando o Senhor do Universo com todas as suas ações, intenções e pensamentos.

Ninguém consegue viver dessa maneira em todo o tempo e em todas as ocasiões. Jesus é o único perfeito. Ele obedeceu integralmente ao Pai. Mas mesmo na nossa imperfeição e desordem somos convocados a refletir a beleza do Pai nas nossas realizações.

Nesses 55 anos de vida, a Palmares tem entendido sua vocação. A espiritualidade não é um detalhe, mas o que rege a empresa. Ela tem princípios que vão para além do lucro. Ela existe para servir essa cidade com excelência e ética, gerindo o patrimônio imobiliário com eficiência e transparência.

Deus tem sustentando a empresa. Reconhecemos isso. E todo o grupo Palmares continuará a pautar suas ações no Deus que o sustentou até aqui. Parabéns, Palmares!

Felipe Telles

fique atento
anote em sua agenda

SITUAÇÃO FINANCEIRA EM DIA

Síndicos: fiquem atentos às situações financeiras de seus condomínios. O acompanhamento periódico do caixa é fundamental para que o condomínio não entre em déficit. A situação pode ser acompanhada pelo site da Palmares (www.palmaresadm.com.br), enviando um e-mail para o seu gerente ou mesmo ligando para a administradora. É de extrema importância ter atenção aos condôminos inadimplentes para que sejam tomadas as medidas cabíveis quando necessário.

ESOCIAL SEM DÚVIDAS

Instituído pelo decreto nº 8373/2014, o Sistema de Escrituração Digital das Obrigações Fiscais, Previdenciárias e Trabalhistas (eSocial) unifica a comunicação dos empregadores ao Governo das informações relativas aos trabalhadores, como vínculos, contribuições previdenciárias, folha de pagamento, comunicações de acidente de trabalho, aviso prévio, escriturações fiscais e informações sobre o FGTS. Todos precisam se adequar ao novo sistema, e se você ainda tem dúvidas, confira no site da Palmares (em tinyurl.com/FAQeSocial) uma seleção com perguntas e respostas sobre o tema e mantenha-se informado.

13º EM PAUTA

Condomínios que têm mão de obra própria costumam realizar o rateio do 13º salário dos funcionários no último trimestre do ano – o aumento fica em torno de 15% sobre a cota usual. Uma maneira de evitar que isso seja necessário é diluir a despesa ao longo do ano. A solução pesa menos no bolso dos condôminos.

COTA CONDOMINIAL SEM ATRASOS

Condômino: não fique inadimplente. Com o Novo Código de Processo Civil, de março de 2017, o débito condominial passou a ser título executivo. O que isso significa? Que o condômino que estiver devendo será citado para pagar, e não mais para comparecer a uma audiência para apresentar sua defesa. No caso de não haver pagamento, o passo seguinte é a penhora. Há a possibilidade de defesa, via embargos, mas o processo de execução é muito mais ágil do que era antes da mudança. Ou seja: evite atrasar o pagamento da cota condominial.

CLASSIFICADOS PALMARES

Precisa anunciar um imóvel, ou achar um para comprar ou alugar? No seu site, a Palmares conta com uma seção de Classificados. Basta visitar www.palmaresadm.com.br ou entrar em contato com o seu gerente mais saber mais.

INDICADORES FINANCEIROS

Índice	Período	No mês	12 meses
IPCA - %	mai/18	0,40	2,86
INPC - %	mai/18	0,43	1,76
IPC Fipe - %	mai/18	0,19	1,54
IGP-M - %	mai/18	1,38	4,26
IGP-DI - %	mai/18	1,64	5,20
ICV-Dieese - %	mai/18	0,07	2,50
Fontes: IBGE, Fipe, FGV e Dieese. Elaboração: Valor Data			

palmares
administradora de imóveis ltda.

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

Editora: Alice Vianna (editorasilaba.ukdesign@gmail.com)
Conselho Editorial: Raphaela Ferreira (Palmares), Ana Carolina Wanderley (Editora Sílaba)
Projeto Editorial e gráfico: Editora Sílaba
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.

Chamas sob controle

CONHEÇA AS MEDIDAS QUE DEVEM SER TOMADAS PARA PREVENIR INCÊNDIOS NO CONDOMÍNIO

NO ÚLTIMO DIA 1º DE MAIO, UM INCÊNDIO DE GRANDES PROPORÇÕES ACORDOU SÃO PAULO EM PLENO FERIADO DO DIA DO TRABALHO. SEM MANUTENÇÃO HÁ ANOS, O EDIFÍCIO WILTON PAES DE ALMEIDA, NO LARGO DO PAISSANDU, NO CENTRO DA CAPITAL PAULISTA, ACABOU SUCUMBINDO ÀS CHAMAS, E DESABOU EM POUCO TEMPO. APÓS UMA BREVE INVESTIGAÇÃO, DESCOBRIU-SE QUE A CAUSA DO FOGO HAVIA SIDO UM CURTO-CIRCUITO EM UMA TOMADA QUE LIGAVA TV, MICRO-ONDAS E GELADEIRA.

A tragédia foi anunciada, uma vez que o prédio estava abandonado, sem qualquer administração ou cuidado, há tempos, mas o que levou ao incêndio é justamente uma das três causas apontadas pelo Corpo de Bombeiros como as mais comuns para que acidentes aconteçam. A única forma de evitar é a prevenção.

A sobrecarga de energia em benjamins merece de fato uma atenção extra. Com poucas tomadas pela casa ou pelo escritório, é comum que os “T”s sejam usados para multiplicar os pontos de energia. Mas usá-los para conectar aparelhos que exijam uma grande carga pode levar a curtos-circuitos na parte elétrica até em condomínios onde a manutenção está em dia.

- A maioria dos incêndios em residências ocorre por problemas elétricos: falta de manutenção na rede e fiação envelhecida, além da sobrecarga provocada pelo uso indiscriminado de benjamins e adaptadores – afirma a major Joyce Souza, do Quartel do Comando Geral do Corpo de Bombeiros. Portanto, o melhor é evitar usá-los sempre que possível, e nunca ligar eletrodomésticos como geladeira, máquina de lavar e micro-ondas neles – conecte-os sempre direto na tomada.

A cozinha, aliás, é o cômodo onde a maioria dos incêndios tem início. Além do perigo do botijão de gás, panelas esquecidas no fogo fazem parte da lista de principais causas, de acordo com os bombeiros. A corporação aponta ainda brincadeiras com isqueiros, cigarros acesos no lixo e papéis como potenciais causadores de chamas que podem sair do controle quando não são detectadas logo no início.

hike up

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

Mas muito além de atentar – e evitar – para o que possa vir a começar um incêndio, é fundamental que o condomínio esteja devidamente preparado para combatê-lo. Para isso, alguns itens e condutas precisam entrar em jogo.

Todos os edifícios que contam com mais de 12 metros de altura precisam de alguns equipamentos básicos de prevenção. Fazem parte da lista não só extintores e hidrantes, como iluminação de emergência, alarmes e escadas de segurança. Os condomínios construídos depois de 1983 precisam ter ainda portas corta-fogo.

Quanto aos extintores, não basta ter apenas um. O recomendado é que ninguém precise correr mais do que 25 metros para alcançar o extintor, o que determina que cada um deva cobrir uma área de no máximo 500 m².

Para facilitar o combate às chamas no caso do princípio de um incêndio, medidas de segurança devem ser tomadas de antemão. A caixa do hidrante, por exemplo, não pode ficar trancada, e as mangueiras precisam ser rotineiramente checadas para furos que possam comprometer o fluxo da água. Tampouco se deve colocar latas de lixo nas escadas, para que não haja obstáculos caso elas precisem ser usadas como rota de fuga.

No mais, as portas corta-fogo devem ser colocadas também no acesso à garagem, numa medida que evita que o fogo se espalhe para os automóveis e o contato com a reserva de combustível ali aumente as proporções do incêndio.

Mas não é somente o equipamento que deve estar em dia. O condomínio precisa ter um plano de evacuação na eventualidade de um acidente, que precisa ser comunicado a todos os condôminos. “O plano de evacuação deve ser definido por alguém capacitado nesta área e que tenha conhecimento da edificação. Uma vez estabelecido, ele deve ser testado e afixado em locais de passagem dos moradores”, explica a major Joyce.

Dependendo das características do edifício, ele deve contar ainda com brigadistas, que fazem parte da população fixa do ambiente, sem exclusividade de função. “Porteiros, zeladores e seguranças podem ser capacitados para atuação no processo de abandono do prédio, guiando as pessoas para um local seguro em caso de uma emergência. Eles também podem realizar as primeiras medidas de combate a incêndios”, garante a major. Ela destaca, no entanto, que a adequação deve estar atenta a normas técnicas, como a Resolução SEDEC nº31 e a Norma Regulamentadora 23. Em alguns casos, as normas exigem a presença de um bombeiro civil, além de brigadistas.

E mesmo seguindo à risca a cartilha da segurança, no caso de um incêndio, ligue para os bombeiros no 193 e siga suas orientações: tente manter a calma, informe o local da emergência, se existem vítimas, relate a situação real da emergência, se há risco de explosões, informe seu nome e telefone de contato e responda com o maior nível de detalhamento possível a eventuais perguntas do militar do Centro de Operações. Com fogo não se brinca.

SAIBA MAIS

Caso o condomínio seja notificado pelo Corpo de Bombeiros, deve-se apresentar um projeto elaborado por uma empresa credenciada. Fique ligado!

Bicicletários ganham espaço nos condomínios

COM CADA VEZ MAIS ADEPTOS DA MAGRELA COMO TRANSPORTE ALTERNATIVO, EDIFÍCIOS SE ADEQUAM PARA ATENDER OS CONDÔMINOS

Ainda falta para o Dia Mundial Sem Carro, celebrado mundialmente em 22 de setembro, mas o trânsito pesado e o crescimento do número de ciclovias pelo Rio vêm mostrando uma tendência que desde os anos 2000 a data tenta promover: as bicicletas estão em alta. Um dos transportes alternativos preferidos dos cariocas, as bikes aliam a proposta de vida saudável a uma maneira mais limpa e prática de se locomover pela cidade.

O calcanhar de Aquiles das magrelas está quando se para de pedalar. Encontrar espaços seguros para estacionar a bicicleta não é garantido, mas em casa a vaga dela deveria ser certa. Aí é que está: muitos edifícios não oferecem aos condôminos um bicicletário para guardar suas bikes, e os pedidos para que esses cantos façam parte do cenário dos prédios ganham coro com cada vez mais frequência.

Afinal, quão complicado é instalar um bicicletário no condomínio? A resposta é: nem tanto quanto se possa pensar. O maior impasse nos edifícios mais antigos costuma ser a falta de espaço, mas a verdade é que até para isso há solução.

Se faltam metros quadrados, colocar ganchos nas paredes das garagens ou de uma área de pouca circulação do prédio já é de grande serventia. Ainda que não tenha como instalar um para cada condômino, oferecer a opção a alguns deles já é melhor do que nada.

No caso de edifícios onde espaço é o que não falta, resta decidir entre a instalação de um bicicletário de chão – mais em conta – ou de parede. A escolha vai depender de onde ele ficará, como será a circulação de pessoas por ali e quantas bicicletas poderão ocupar as vagas.

Antes de qualquer coisa, no entanto, é necessário que o síndico convoque uma assembleia para que o assunto entre em pauta. Se nenhuma parte da área comum do edifício precisar sofrer alteração, basta que a maioria dos presentes seja a favor do bicicletário. Do contrário, é preciso que dois terços dos condôminos aprovem a alteração, o que possibilita que a convenção seja adequada à mudança.

Elaborar um regulamento para o seu uso é fundamental para não haja transtornos e todos saibam os direitos e responsabilidades que lhes cabem em relação ao espaço. Ele também precisa ser aprovado em assembleia, por uma maioria simples, e deve vir acompanhado de outras medidas que ajudem a manter o bicicletário sempre organizado e seguro.

É altamente recomendado que cada proprietário prenda sua bike com um cadeado, e coloque nela uma tag de identificação. Um passo além é cadastrar todas as bicicletas que ficarão ali estacionadas, e atualizar essa listagem anualmente para que haja um controle.

E quando o assunto é segurança, é preciso que os usuários saibam de antemão que o condomínio não pode ser responsabilizado no caso de furto ou roubo simplesmente por oferecer um espaço para que as bicicletas sejam guardadas. A única exceção aí é se o bicicletário permanecer sempre trancado e apenas o porteiro ou o zelador tiver a chave para acessá-lo. Por isso mesmo manter a magrela acorrentada é imperativo, especialmente em edifícios onde há uma grande circulação de pessoas.

SOBRE DUAS RODAS

Quer conhecer o mapa cicloviário do Rio, e ainda onde há bicicletários para a sua bike por toda a cidade? É seu dia de sorte: o site ciclorio.ta.org.br tem todas essas informações e mais um pouco para quem navega pelas ruas da cidade pedalando sobre duas rodas.

produtos que encantam

novidades para facilitar a vida

CONTROLE UNIVERSAL

A tecnologia realmente não tem limites. Nesse universo em constante expansão é que entra o Knocki, um aparelhinho que transforma qualquer superfície da sua casa em um controle remoto. De quê? De virtualmente tudo. Colocando-o numa parede, ou na bancada da cozinha, ou mesmo na mesinha ao lado da cama, essas superfícies viram sensíveis aos comandos que você configurar, o que pode ser feito através de um aplicativo. Dois toques do dedo podem apagar a luz, ou enviar uma mensagem de texto para seu esposo ou seus filhos avisando que você está em casa. O padrão dos toques é determinado pelo usuário, e cada um deles pode representar um comando diferente. O aparelho funciona através do wi-fi.

SOL NA CARGA

Nada de tomadas ou eletricidade: esse carregador portátil só precisa de sol para deixar seus aparelhos com 100% de bateria! Com um design rústico, o aparelho pode ser pendurado na mochila ou na bolsa, e sua capacidade de 10,000mAh faz dele o companheiro perfeito no dia a dia – especialmente para quem costuma sair cedo e só voltar tarde para casa. Com carga de 2.1A, ele faz com que o nível da bateria suba rapidinho, e ainda permite que você carregue até dois aparelhos ao mesmo tempo. Já que sol é o que não falta no Rio de Janeiro, a aquisição é sucesso certo!

ROBÔ MULTIFUNÇÃO

É um robô? Uma espécie de skate? O Segway Loomo é tudo isso e muito mais. Você pode encaixar seus pés nele e sair deslizando por aí, como que em uma hoverboard (que lembra aqueles skates flutuantes do filme De Volta Para o Futuro"), ou pode usar o aparelho para carregar suas coisas para você - as compras do mercado, os livros da faculdade -, desde que elas somem até 100 quilos. O design permite que o Loomo mantenha o equilíbrio sozinho, o que facilita a vida do usuário quando ele escolhe usá-lo como uma hoverboard. Assim que desce dele, a parte superior do aparelho vira o "rosto" do robô, que pode segui-lo por onde você for e funcionar como um gadget de segurança e monitoramento. Com uma câmera acoplada, ele pode tirar fotos e permite reconhecimento facial, caso a facilidade seja configurada pelo usuário. No mais, o microfone embutido permite que você dê comandos de voz de qualquer canto do cômodo onde estiver. É literalmente uma mão na roda.

divulgação

Organização e transparência numa gestão ideal

Assumindo um caixa em déficit, Crhisty Ane de Melo Bastos, síndica do Edifício Debret, conta como fez o condomínio dar a volta por cima

TEMPO É UMA MOEDA DE ALTO VALOR NA ROTINA DA ADVOGADA CRHISTY ANE DE MELO BASTOS, E NENHUM MINUTO É DESPERDIÇADO. SÍNDICA DO EDIFÍCIO COMERCIAL DEBRET, NO CENTRO, HÁ POUCO MAIS DE CINCO ANOS, ELA SE DIVIDE ENTRE A FAMÍLIA, A PROFISSÃO, E A GESTÃO DE NÃO APENAS UM, MAIS DOIS CONDOMÍNIOS (ELA É SÍNDICA AINDA DO PRÉDIO ONDE MORA, EM IPANEMA). AO CONVERSAR COM CHRISTY, LOGO FICA CLARO COMO CADA SEGUNDO É APROVEITADO NO SEU DIA A DIA – ELA MAL RESPIRA ENQUANTO DESLANCHA A CONTAR TUDO O QUE FOI FEITO DESDE QUE ASSUMIU O COMANDO DO DEBRET. "TUDO É UMA QUESTÃO DE ORGANIZAÇÃO", RESUME.

As datas exatas não estão na ponta da língua, mas a advogada conta que já a terceira vez consecutiva que é eleita síndica do edifício. Na verdade, ela é sincera, candidatar-se à sindicância nem estava nos seus planos, mas diante da situação precária em que o edifício se encontrava à época, decidiu que encarar a gestão seria a melhor maneira de colocar ordem na casa. "Tenho 13 salas ali e, com o prédio deteriorado, com um déficit muito grande, elas estavam sendo desvalorizadas", lembra.

Eleita, ela arregaçou as mangas e arrumou a casa. A primeira medida, assim que assumiu a gestão, foi debruçar-se sobre o orçamento, e definir como poderia enxugá-lo. Logo ficou claro que folha de pagamento dos funcionários estava inchada.

Crhisty então passou a tesoura e cortou todas as horas extras, verificando como melhor poderia escalar a equipe. Dois deles acabaram dispensados, e aos demais foram prometidos mais

benefícios assim que o caixa estivesse de volta ao azul. "Com um ano demos plano de saúde e auxílio alimentação a todos", revela a advogada.

A revolução no Debret realmente não foi pequena. As obras, que antes eram feitas por valores altíssimos, passaram a ser realizadas com orçamentos mais baixos, e o remanejamento dos gastos como um todo permitiu que, com o tempo, a dívida do edifício sumisse por completo.

Ao lado de três conselheiros, Crhisty mudou o cenário. Com 14 andares e 239 unidades comerciais, o Debret viu, nesses últimos anos, os seus três elevadores serem reformados, câmeras serem instaladas em todos os andares e nas partes externas, a escada de incêndio ser reformada e todos os corredores serem mantidos limpos e com a pintura em dia a cada três meses – tudo, absolutamente tudo, sem cobrar um real de cota extra. "Gosto de muita transparência, então sempre conto com a ajuda e ciência do meu conselho - em especial da Dra. Silvia Moreira, que verifica comigo todos os

contratos", declara.

A portaria foi um capítulo à parte. "Ela foi totalmente restaurada - colocamos teto de gesso, ar condicionado split, polimos os mármores...", ela enumera. Os 16 funcionários do edifício também ganharam mais infraestrutura na sua área de convivência, além de uniformes novos, que são trocados anualmente.

O resultado depois de tanto trabalho e tamanha dedicação pode ser visto no caixa, que tem uma folga generosa caso o condomínio precise. Os condôminos tampouco parecem ter do que reclamar. Sobre o livro que fica na portaria, a síndica não ouve chiados, e garante que dá ao porteiro-chefe autonomia para resolver problemas pequenos, desde que não envolvam dinheiro.

No mais, seu e-mail é um canal de comunicação sempre aberto, e todos os percalços que vão surgindo logo entram na pauta para que se ache uma solução. "Tudo é resolvido imediatamente; não deixo nada para depois", diz a advogada.

Talvez por essa proatividade e naturalidade para encarar de frente os problemas, Crhisty não se vê deixando a sindicância do Debret num futuro próximo. Mas não por falta de tentativa. Ela conta que já tentou passar o bastão adiante, mas sempre cede aos pedidos dos funcionários para que permaneça no cargo. "A administração ficou mais fácil; não tem trabalho. Basta manter. Em time que está ganhando não se mexe", decreta.

SOBRE O EDIFÍCIO DEBRET

Ocupando o número 23 da Rua Debret, no Centro, o Edifício Debret conta com 239 unidades espalhadas por 14 andares. O prédio fica aberto de segunda a sábado, das 6h às 22h, mas tem segurança 24 horas por dia – não só por meio de câmeras de monitoramento, instaladas durante a gestão de Crhisty, mas também por vigias.

Das grandes modificações pelas quais o prédio já passou durante os anos em que a advogada é síndica, os destaques vão para a modernização dos três elevadores e reforma completa na portaria. Atualmente o edifício passa por uma obra na fachada, de restauração, pintura e colocação de dreno nos aparelhos de ar condicionado. Como nas obras anteriores, não há cobrança de cota extra aos condôminos. "Não existe mágica; existe gestão", garante a síndica.

Projeto Guloseimas de Cascas reaproveita o que iria para o lixo

INICIATIVA DO AJO AMBIENTAL USA CASCAS DE ALIMENTOS EM RECEITAS DELICIOSAS, REDUZINDO O DESPERDÍCIO

Faz um ano e meio, mas parece que foi ontem. Preocupado com o destino do lixo, o Projeto AJO Ambiental expandiu uma ideia com a qual já vinha trabalhando há anos para dar a ela asas próprias.

Do reaproveitamento de cascas de alimentos em receitas nasceu em janeiro de 2017 o Guloseimas de Cascas, que transforma o que antes seria descartado – como a casca da banana – em bolos, geleias, cocadas... tudo tão delicioso que deixa uma pergunta no ar: por que jogar no lixo o que ainda pode ser consumido?

Para entender como a iniciativa, que recentemente ganhou uma lojinha no Méier, desabrochou, conversamos com a sua idealizadora, Maria Odete Pinho, numa entrevista que pode ser conferida a seguir:

COMO SURGIU A IDEIA DAS GULOSEIMAS?

Odete: Tudo começou com um desejo enorme de reduzir o lixo, logo no início do Projeto AJO Ambiental, por volta de 2008. Primeiro tentei montar um projeto de compostagem paralelo ao Projeto AJO, reaproveitando o lixo orgânico, mas não consegui conciliar os dois. Depois comecei a buscar formas de reaproveitar as cascas de frutas, pois elas são ricas em vitaminas e nutrientes.

POR QUE RESOLVEU TIRAR A IDEIA DO PAPEL?

Odete: Na época comecei a ministrar palestras e sempre levava algumas guloseimas de cascas para degustação, mostrando a importância das cascas que jogamos no lixo, e aos poucos as receitas foram surgindo. A primeira receita foi a cocada de casca de melancia, que teve uma ótima aceitação, e outras ideias foram aparecendo.

DESDE QUANDO AS GULOSEIMAS SÃO FEITAS?

Odete: Oficialmente a Guloseimas de Cascas AJO Ambiental surgiu em janeiro de 2017 com outras receitas mais elaboradas, trabalhando com as cascas de frutas e de legumes.

QUAL É A RECEPTIVIDADE DO PÚBLICO AOS PRODUTOS? AS PESSOAS FICAM SURPRESAS AO SABER QUE AS GULOSEIMAS SÃO FEITAS A PARTIR DE RESTOS DE ALIMENTOS?

Odete: Nos eventos as guloseimas sempre foram muito bem aceitas, e as pessoas ficavam surpresas com as ideias. Atualmente ainda é assim, mas como viramos uma empresa, temos que atender às recomendações da legislação. Temos uma nutricionista que é responsável pela parte nutricional, o que agrega mais valor aos produtos.

ONDE AS PESSOAS PODEM ENCONTRAR AS GULOSEIMAS?

Odete: O nosso endereço fica no Shopbox Méier – Rua Ana Barbosa, 25 – Box 06. O horário de funcionamento é de segunda a sexta, das 9h às 19h, e sábados das 9h às 16h.

QUAIS SÃO AS EXPECTATIVAS DO PROJETO PARA O FUTURO?

Odete: A minha expectativa para o futuro é sensibilizar cada vez mais os nossos clientes a cuidar melhor da saúde e do planeta.

Saiba mais sobre o projeto em facebook.com/ajoambiental

AJO Ambiental

ações para o futuro

Confira os produtos feitos pelo Guloseimas de Cascas AJO Ambiental

- Tirinhas de cascas de laranja com canela
- Tirinhas de cascas de laranja com cacau
- Bolo de frutas (ovos, banana com casca, aveia, passas, ameixa)
- Bolo de frutas vegano (banana com casca, farinha de linhaça dourada, aveia, passas, ameixa)
- Bolo de cascas de abacaxi com coco
- Bolo de cascas de maracujá com cacau
- Cocada de pote de goiaba com canela
- Cocada de pote de cascas de mamão com canela
- Geleia diet de cascas de banana com canela
- Geleia diet de cascas de mamão com canela
- Geleia diet de goiaba com canela
- Geleia diet de cascas de manga com canela
- Geleia diet de cascas de maracujá com cravo e canela
- Geleia de goiaba com açúcar orgânico e canela
- Geleia de cascas de maracujá com açúcar orgânico, cravo e canela
- Geleia de cascas de melão com limão e gengibre
- Mini biscoito com recheio de cascas de banana com canela
- Mini cocada de cascas de abacaxi com gengibre
- Mini cocada de cascas de banana com cacau e canela
- Mini cocada de cascas de mamão com canela
- Mini cocada de cascas de manga com canela
- Mini cocada de cascas de maracujá com canela
- Mini cocada de goiaba com canela
- Mini cocada de cascas de melancia com cravo e canela
- Mini cocada de cascas de melão com gengibre
- Salada de frutas
- Suco de frutas natural

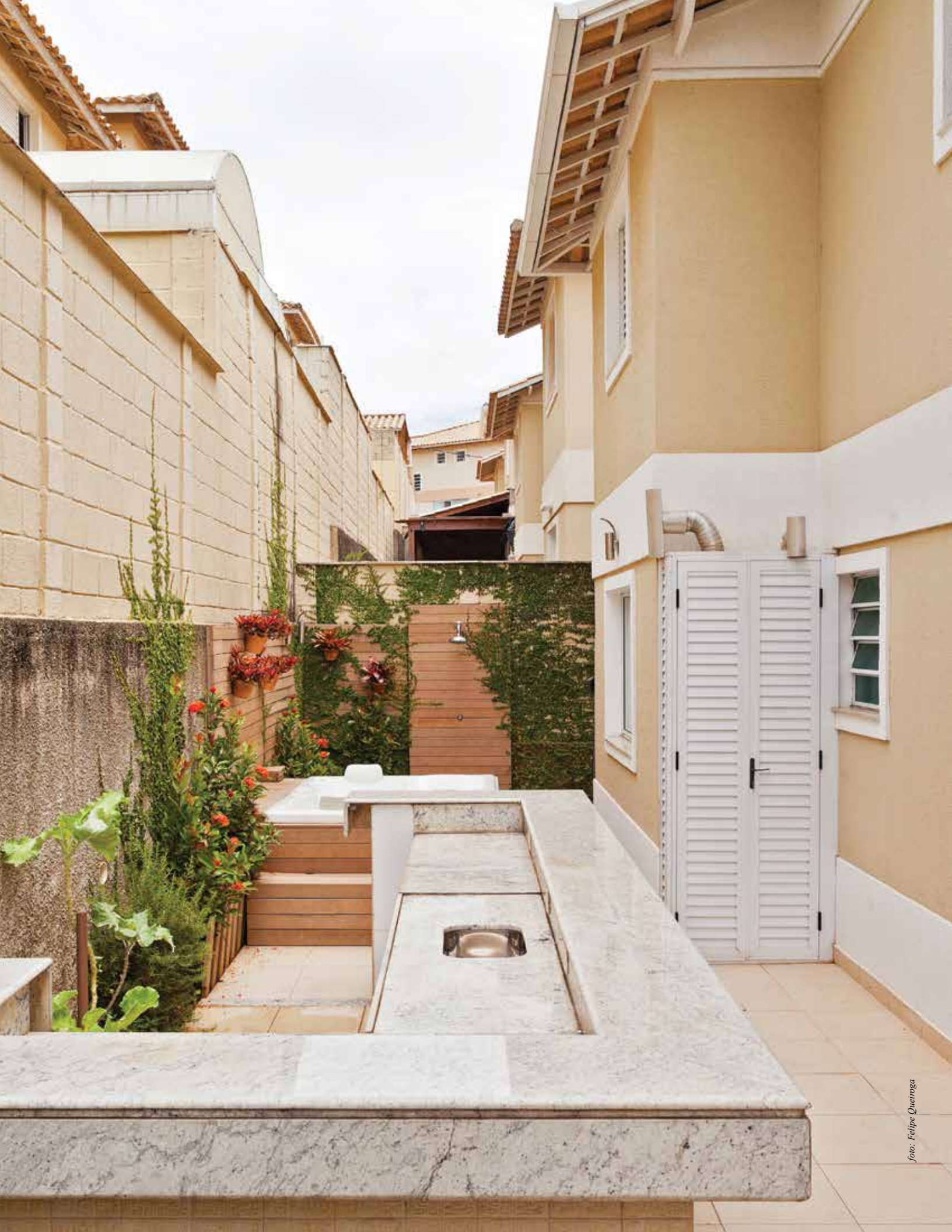

foto: Felipe Queiroga

Espaços abertos pedem cuidado na escolha do piso

FUNCIONALIDADE DA ÁREA COMUM DEVE PESAR NA DECISÃO POR MELHOR MATERIAL

Ao pensar em decoração, o resultado estético deve ser apenas um dos fatores que devem pesar na balança na escolha de materiais. Isso vale especialmente quando o assunto é o piso da área externa. Os espaços de circulação comum do condomínio variam de funcionalidade e usabilidade, e cada aspecto precisa entrar na equação antes de se bater o martelo na decisão final.

É o que ensina a design de interiores Laura Santos. Segundo ela, duas características devem ser onipresentes em todos os pisos externos, independentemente da sua utilização. “Os mais indicados são os antiderrapantes, que impedem acidentes com queda, e os impermeáveis de alta qualidade, que não absorvem sujeira”, afirma.

Com essas duas observações levadas em conta, é necessário analisar para que é usado o espaço em questão. Haverá muito trânsito de pessoas, ou mesmo de automóveis? Bichos, como cachorros ou gatos, vão circular por ali? “Tudo isso implicará na escolha; pisos de mármore, por exemplo, são menos resistentes a produtos químicos, e por isso não são indicados para lugares onde há muitos animais de estimação”, explica.

Alguns espaços do edifício merecem uma atenção ainda mais especial. Na garagem, devido ao peso dos automóveis, é fundamental que o piso seja resistente – só assim o investimento valerá à pena. “Para esses casos, pisos de cimento e concreto são mais indicados”, diz Laura. Já para o play, é importante que o piso seja antiderrapante e emborrachado, de forma a garantir mais segurança para os pequenos que vão brincar ali.

Na lista de materiais a evitar, a designer cita o piso polido, uma vez que o polimento deixa o piso mais escorregadio e, consequentemente, menos seguro mesmo para quem não tem dificuldade de locomoção.

Na dúvida, a designer aponta porcelanatos como uma boa solução para quase todo tipo de espaço aberto. “Existem pedras levigadas, flameadas, como o granito, que têm uma manutenção e durabilidade espetacular. Mas em relação a custo-benefício, alguns porcelanatos são excelentes, apresentando alta durabilidade e qualidade com um custo superacessível”, finaliza.

Laudo de Autovistoria

SE VOCÊ FOR O RESPONSÁVEL POR UMA EDIFICAÇÃO MULTIFAMILIAR, FIQUE ATENTO AO PRAZO PARA RENOVAÇÃO DO COMUNICADO JUNTO À PREFEITURA

Já realizou o laudo de autovistoria? Se você for o responsável por uma edificação multifamiliar fique atento ao prazo para renovação do comunicado junto à Prefeitura - ela vence a cada cinco anos!

Em 2013, foi sancionada a lei complementar nº 126 de março de 2013, que obriga os responsáveis pelos edifícios existentes no Município do Rio de Janeiro a realizar uma inspeção técnica, por um engenheiro ou arquiteto legalmente habilitado, com a intenção de atestar as condições de conservação, estabilidade e segurança dos edifícios, a fim de detectar possíveis problemas em suas condições que necessitem de obras de reparo.

O objetivo dessa lei foi modificar a cultura dos síndicos, moradores e proprietários em relação aos cuidados com a conservação dos edifícios. Diante da obrigatoriedade da autovistoria, esperava-se que os responsáveis se empenhassem mais nos cuidados com as estruturas do imóvel e também respeitassem as normas técnicas de segurança, evitando acidentes e diminuindo a necessidade de obras emergenciais.

Os moradores do condomínio também podem colaborar com a segurança do seu prédio, com atitudes simples:

I – Exigir o cumprimento da legislação com a realização de vistorias técnicas periódicas;

II - Comunicar previamente, ao síndico ou ao responsável pelo imóvel, qualquer obra que for realizar;

III - Não iniciar qualquer obra sem o acompanhamento de um responsável técnico legalmente habilitado, engenheiro ou arquiteto.

A partir de março de 2018 começaram a vencer as vistorias dos edifícios, visto que a mesma tem validade de cinco anos a partir do comunicado feito à prefeitura. Em função disso, a Mind vem sendo procurada por diversos síndicos para refazer a vistoria dado o prazo de seu vencimento e por entender que essa lei teve o objetivo de melhorar as condições e manutenção das edificações.

Lembrando que a responsabilidade pela segurança dos prédios e de suas instalações é do condomínio, do proprietário ou do ocupante do imóvel, que responderá, civil e criminal, por danos que a falta de reparos ou de manutenção da edificação venha a causar a moradores ou a terceiros, trazendo à tona a importância da cultura da manutenção preventiva.

Prevenção é chave contra doenças de inverno

ATENÇÃO A SINTOMAS É DETERMINANTE PARA O TRATAMENTO ADEQUADO

Basta cair a temperatura para elas aparecerem: foi dada a largada na temporada das indesejadas doenças de inverno, como alergias respiratórias – numa lista que inclui asma, pneumonia e bronquite -, gripes e resfriados. De acordo com o médico de família e comunidade e superintendente de Atenção Primária da Secretaria Municipal de Saúde, Leonardo Graever, a própria mudança brusca no termômetro facilita o surgimento especialmente das alergias.

– A troca de temperatura, mesmo pelo uso de ar condicionado ou ventiladores, costuma provocar reações alérgicas respiratórias – explica o médico. A rinite e a asma podem ainda ser desencadeadas por roupas que ficaram guardadas durante todo o verão, e com a chegada das temperaturas mais baixas são retiradas dos armários contendo mofo, o que inclui fungos e ácaros.

Outra ocorrência comum nessa época é a dermatite atópica, que afeta a pele. Um dos fatores que pode ocasionar a doença são os banhos quentes e demorados. A doença causa o aumento da sensibilidade da pele, deixando-a mais seca e provocando coceira. Além disso, a própria exposição ao clima mais frio pode causar ressecamento e ocasionar a piora do quadro. Usar um hidratante diariamente ajuda na prevenção.

Quando o assunto é gripe, no inverno a atenção às regras de higiene deve ser redobrada para evitar as chances de contágio, que já são maiores, pois as pessoas tendem a ficar em ambientes fechados. “Vírus comuns no inverno e que têm transmissão pelas vias aéreas (sistema respiratório), como o da gripe, sempre se propagam com maior facilidade quando as pessoas respiram num ambiente fechado, o que é comum no tempo mais frio”, diz Leonardo.

É importante lavar as mãos com mais frequência, já que os microrganismos sobrevivem por mais tempo no clima frio. “Quando a pessoa gripada apara o espirro com a mão e segura na barra do ônibus, e outra pessoa depois segura na mesma barra e leva a mão ao nariz ou à boca, o vírus está sendo transportado e transmitido”, afirma o especialista.

Além da higiene, Leonardo recomenda ainda que ao tossir e espirrar, a boca e o nariz sejam protegidos com a parte interna do antebraço e não com a mão, evitando assim o transporte

do vírus pelo ar e pelas mãos. Beber bastante água, usar lenços e toalhas descartáveis e evitar compartilhar objetos, abrir janelas e portas de salas, ônibus ou outros lugares onde haja várias pessoas também são cuidados que devem ser adotados no clima mais frio.

A atenção aos sintomas deve ser redobrada nos grupos de risco. Eles incluem crianças, idosos, adultos portadores de doenças crônicas como diabetes, asma e artrite reumatoide, gestantes e mulheres que deram à luz nos últimos 45 dias, profissionais da área da educação e saúde, pessoas privadas de liberdade e população indígena.

Ainda segundo o médico, havendo uma crise, a pessoa deve procurar a unidade de saúde mais próxima da sua casa caso não tenha recebido nenhuma orientação prévia. Falta de ar, febre acima de 38 graus por mais de três dias e piora dos sintomas ao longo do período da doença são alertas para que se procure um especialista. “As equipes de saúde das clínicas de família e centros municipais de saúde estão aptas para atender os pacientes com esses quadros”, garante Leonardo.

Aplicativo conecta catadores a quem quer reciclar

CATAKI FUNCIONA COMO UM APP DE RELACIONAMENTO E PROMOVE O CONTATO ENTRE QUEM COLETA E QUEM TEM MATERIAL RECICLÁVEL PARA DESCARTAR

Já parou para pensar na quantidade de lixo que você produz por dia e onde ele vai parar? Pouca gente faz essa reflexão. O canudo do suco, o pacote do biscoito, a latinha de refrigerante ou o pacotinho de açúcar do café... Somando tudo, os números chegam a assustar. Por dia, o Brasil gera nada menos que 200 mil toneladas de resíduos, o que equivale a mais de 220 mil carros em peso. Mas o que é ainda mais aterrorizante é que mais da metade disso tudo vai parar em aterros sanitários, poluindo, como consequência, o solo, a água e o ar.

Mais do que prejudicial ao meio ambiente, essa maneira de lidar com nosso lixo representa dinheiro perdido. Em um ano, enterramos cerca de 8 bilhões de reais em materiais recicláveis. De tudo o que pode ser reaproveitado, só 2% de fato o são. É para reverter essa matemática e dar uma plataforma aos catadores que surgiu, em junho de 2017, o aplicativo Cataki. Ele conecta pessoas e empresas a catadores de recicláveis em todo o país.

O aplicativo foi lançado pela ONG Pimp My Carroça, que já vinha trabalhando na luta para tirar os catadores de materiais recicláveis das margens da sociedade. “Diante da falta de estrutura pública em relação a coleta seletiva nas cidades, o app veio com o objetivo de facilitar o destino correto dos resíduos recicláveis da população, aumentando a renda dos catadores e também os baixos índices de reciclagem do país”, conta Elissa Fichtler, Gestora de Comunidades do Pimp My Carroça.

Ferramenta realizada de maneira voluntária e sem fins lucrativos, o Cataki funciona assim: os catadores se cadastram no app, o que pode ser feito através do site www.cataki.org, informando a região em que atuam e os resíduos que recolhem. É gerado então um perfil no app, como um cartão de visitas, apresentando o seu trabalho. Depois é só entrar em contato e acertar um valor justo para a coleta – além de resíduos como alumínio, vidro e papel, os catadores invariavelmente recolhem também móveis usados e entulho.

CONHEÇA E BAIXE O CATAKI EM WWW.CATAKI.ORG

Em fevereiro, o Cataki levou, em Paris, o prêmio de inovação do Netexplo, observatório independente que estuda o impacto da tecnologia digital na sociedade e nos negócios, que é parceiro a Unesco desde 2011.

Usar o aplicativo é bem fácil. Ao instalá-lo no celular, ele automaticamente detecta a sua localização, e pequenos ícones de carroça no mapa indicam os catadores mais próximos de você. Caso não apareça nenhum à primeira vista, basta navegar com os dedos pelo mapa para encontrá-los.

No Rio, a imensa maioria dos 110 catadores cadastrados atualmente está localizada nas zonas norte e oeste. Na zona sul, Samuel de Oliveira Souza Gomes aparece quase que sozinho, com seu ícone de carroça sobre a região de Botafogo. Na descrição de seu perfil, ele conta que é catador desde os 12 anos, e o que o trabalho o salvou. "Eu trabalho e meus filhos estudam", resume na página, onde diz que faz coleta de metal, móveis, entulho e lata nos bairros de Botafogo, Flamengo e Humaitá.

A reciclagem é tábua de salvação para a maioria dos catadores cadastrados, que encontraram nela a oportunidade que não viam no mercado formal de trabalho. É o caso de Fabiana Silva, que trabalha como catadora há cerca de cinco anos e tira todo o sustento da família com a reciclagem. "O Cataki chegou na hora certa. Por conta do aplicativo eu tenho mais de seis pontos fixos, o que facilita muito meu trabalho", revela.

Encontrar um catador é tão simples quanto cadastrar um no aplicativo. A ONG estima que existam 800 mil catadores de material reciclável em todo o país, enquanto apenas 500, espalhados por 112 cidades, estão na base de dados do app por enquanto.

Para que a iniciativa se expanda, ela encoraja que as pessoas se cadastrem, ou que falem com os catadores que conhecem para que eles o façam. "A expectativa agora é aprimorar o desenvolvimento do app para que mais cidades incluam seus catadores e mais pessoas passem a utilizar e gerar mais renda e trabalho aos catadores", revela Elissa Fichtler.

Para que isso saia do papel, ela conta que a Pimp My Carroça está com uma campanha de assinaturas mensais no Catarse (site de financiamento coletivo), onde parte do dinheiro será investido no aplicativo. "Nós queremos incluir novas funcionalidades, como o cadastro de cooperativas e o agendamento da coleta periódica", diz.

A ideia é que o ciclo colaborativo vá aos poucos mudando a realidade tanto para quem coleta resíduos, quanto para o destino que é dado a eles. O meio ambiente só tem a ganhar.

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