

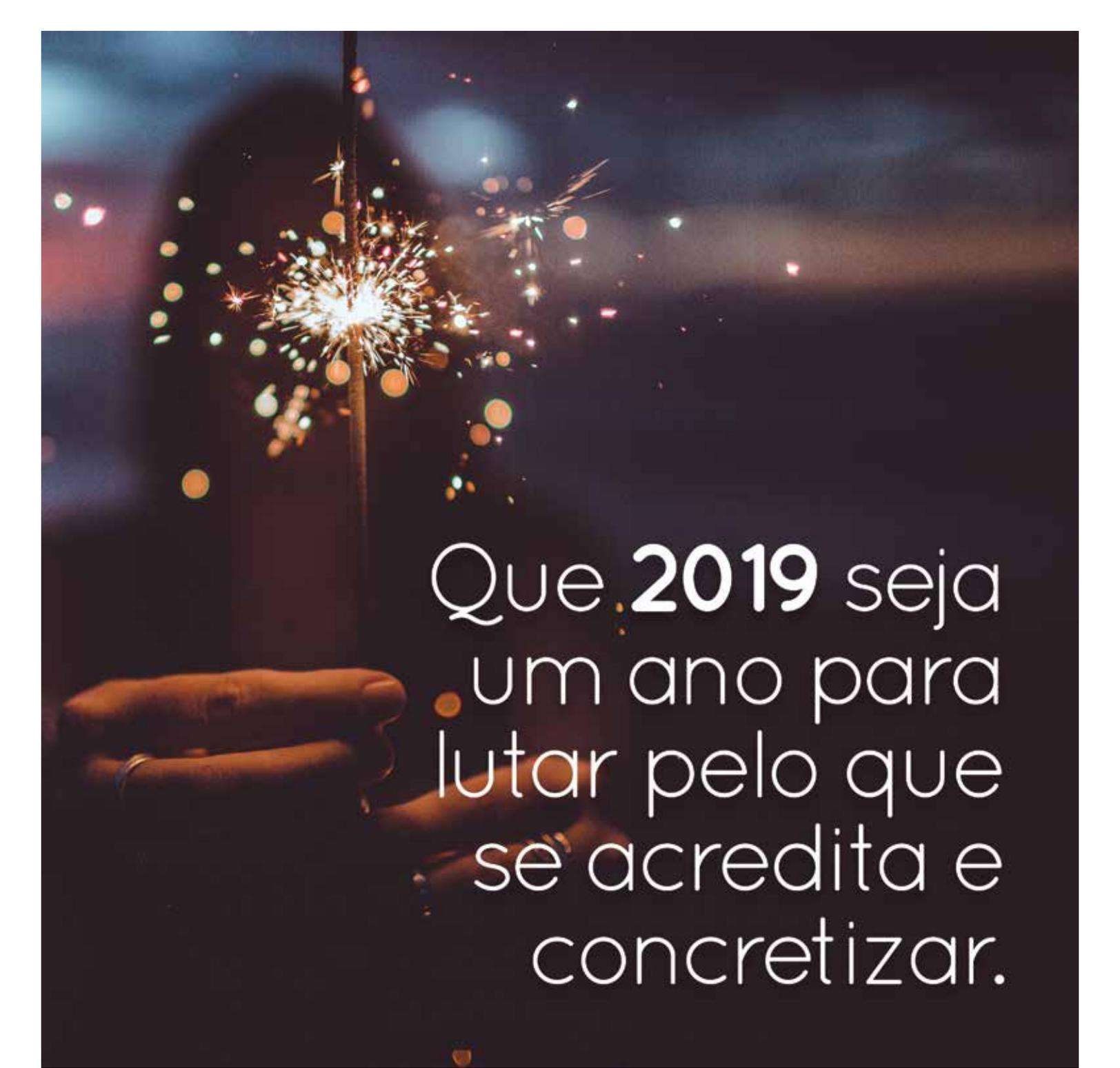


MATÉRIA DE CAPA

Proteção dentro de casa

SAÚDE:
SAÚDE BUCAL EM FOCO

SÍNDICO DO MÊS:
LUIZ FERNANDO GONÇALVES



Que **2019** seja
um ano para
lutar pelo que
se acredita e
concretizar.



palmares
administradora de imóveis
CENTRO • COPACABANA • TIJUCA





Editorial nesta edição

Caros leitores,

Começamos 2019 revisitando um tema que merece atenção sempre: o Seguro de Conteúdo. Custando pouquinho por mês, ele protege o patrimônio do seu apartamento ou sala comercial em caso de incêndio.

A acessibilidade também ganhou destaque nessa edição, numa matéria que fala sobre como é possível transformar sua casa num ambiente mais amigável para pessoas com necessidades especiais.

A primeira revista do ano traz ainda uma dica que é um presente: na editoria Tecnologia falamos do aplicativo Fix App, novo parceiro da Palmares que encontra profissionais para reparos domésticos com alguns toques na tela do seu celular.

No mais, um excelente ano novo para todos!

E boa leitura!

Raphaela Ferreira
Diretora Executiva
Palmares Administradora de Imóveis Ltda.



2. Com a palavra
3. Fique atento
4. Capa: Seguro de Conteúdo
6. Arquitetura e decoração: acessibilidade
8. Tecnologia: reparos no celular
9. Produtos que encantam
10. Síndico do mês: Luiz Fernando Gonçalves
12. AJO Ambiental: ações para o futuro
14. Condomínio: segurança entrelaçada
15. Sustentabilidade: economia energética
16. Parceria: coluna MIND Engenharia
17. Saúde: cuidados com a boca



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

com a palavra

Olhe para Ele

*Mas, quando reparou no vento, ficou com medo e, começando a afundar, gritou: "Senhor, salva-me!"
Mateus 14:30*

Certa vez, Jesus foi andar sobre as águas. Os que o viram ficaram assustados com aquela cena. Mas Pedro, um dos seus apóstolos, com toda a sua ousadia característica, foi em direção a Jesus. E lá estava ele andando também sobre as águas até que seu olhar se desvia. Ele começa a reparar na força do vento e é tomado pelo medo. Nesse momento, Pedro começou a afundar.

Como somos assim. Nosso olhar se afasta facilmente de Jesus. Somos mais atraídos pelos obstáculos do que pela segurança que Cristo nos traz. É só vir

o primeiro problema que lá estamos reclamando, duvidando e afundando. Dizemos que confiamos, mas quando precisamos provar, percebemos quão frágil é a nossa fé.

Nosso olhar precisa estar fixo. Não ignoramos os ventos. Eles estão lá. Mas caminhamos reconhecendo que quem nos chamou a andar sobre as águas é maior do que eles.

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

IGREJA PRESBITERIANA
ORAÍZES

AOS DOMINGOS | 11H

VOCÊ É NOSSO CONVIDADO

WWW.IPRAIZES.ORG • FB.COM/IPRAIZES

PRAIA DO FLAMENGO 20 (AUDITÓRIO DO HOTEL NOVO MUNDO)

fique atento

anote em sua agenda



IPTU A CAMINHO

Com o novo ano começam a chegar também os carnês do IPTU 2019. Quem quitar o IPTU em cota única, com vencimento em 07/02, terá direito a um desconto de 7%. Já quem escolher parcelar o tributo poderá fazê-lo em 10 cotas. A data limite para pagamento será no último dia útil de maio de 2020. Caso não receba o carnê até 10 dias antes da primeira cota, peça a segunda via pelo site da prefeitura (em www.rio.rj.gov.br) ou vá até o posto da Secretaria de Fazenda na Cidade Nova.

OBRIGATORIEDADE DAS LUZES DE EMERGÊNCIA

No Rio, tanto a prefeitura quanto o Corpo de Bombeiros têm leis que falam sobre luzes de emergência nos condomínios. No geral, elas são obrigatórias especialmente nas escadas e nas rotas de fuga, bem como na casa de máquinas (caso o edifício tenha uma) e nos elevadores. O objetivo é dar visibilidade suficiente para que as pessoas possam sair de onde estão em segurança quando em condições excepcionais ou de emergência, e portanto a instalação desses equipamento não pode ser feita sem critério. Além disso, as luzes devem ser testadas periodicamente por um funcionário do edifício para que seja detectada a necessidade de reparos o quanto antes.

IR NA MIRA

Caso não haja mudanças nas regras atuais, a Palmares começará a distribuir os informes de rendimento do Imposto de Renda a partir de fevereiro. Fique ligado!

PAGAMENTO PROGRAMADO

Fica a dica: durante o período de férias, programe o pagamento da taxa condominial para não ficar inadimplente. Em caso de dúvida, entre em contato com a Palmares e saiba como pode fazê-lo.

ENTENDENDO OS INDICADORES: INPC

O Índice Nacional de Preços ao Consumidor, mais conhecido pela sigla INPC, registra a variação de preços de um conjunto de produtos e serviços consumidos por famílias que tenham renda mensal entre um e cinco salários mínimos – o que corresponde, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a metade das famílias brasileiras. No caso do cálculo do índice, a pessoa de referência na família deve ser assalariada (na ocupação principal) e residir na área urbana da região de abrangência da coleta. O objetivo é chegar a um indicador que reflita os efeitos das variações dos preços sentidas pelos consumidores de baixa renda. Calculado pelo IBGE desde 1979, o INPC é muito usado como parâmetro para o reajuste de salários em negociações trabalhistas.

INDICADORES FINANCEIROS

Índice	Período	No mês	12 meses
IPCA - %	nov/18	-0,21	4,05
INPC - %	nov/18	-0,25	3,56
IPC Fipe - %	nov/18	0,15	3,49
IGP-M - %	nov/18	-0,49	9,68
IGP-DI - %	nov/18	-1,14	8,38
ICV-Dieese - %	nov/18	0,32	4,39

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

Proteção dentro de casa

SEGURO DE CONTEÚDO OFERECE COBERTURA CONTRA PERDAS PATRIMONIAIS CAUSADAS POR EVENTUAIS INCÊNDIOS NAS UNIDADES

Lá se vão dois anos desde que um vendaval deslocou uma janela no condomínio do edifício Dois Rios, na Avenida Maracanã, e uma reação em cadeia resultou em danos no telhado do prédio. A síndica Maria de Fátima de Noronha não pensou duas vezes: acionou o seguro. Depois de uma visita técnica, o problema foi solucionado, sem qualquer gasto extra pelos condôminos.

Mas a cobertura do seguro condominial obrigatório, previsto na lei de Condomínio nº 4.591, de 1964, de nada valeria caso a ocorrência tivesse sido dentro de um dos apartamentos. O seguro básico prevê cobertura contra riscos de incêndio, queda de raio e explosão de qualquer natureza, e é válido apenas para a estrutura predial do condomínio. Da porta de casa para dentro, passa a valer o seguro de conteúdo, que deve ser contratado individualmente pelo morador.

Ao custo de R\$ 5,50 por mês, o seguro de conteúdo protege o patrimônio – móveis, utensílios e instalações – dos condôminos ou locatários em caso de incêndio. Ele é renovado mensalmente e cobre indenizações de até R\$ 80 mil. Assim, caso algo aconteça com os

bens dentro de um apartamento, por exemplo, basta o segurado acionar a seguradora para poder ter o valor daquele bem ressarcido.

A proteção e segurança que o seguro de conteúdo proporcionam valem, e muito, seu baixo custo. Mas para que não haja dúvidas se a hora chegar de usar a cobertura do seguro, que costuma ser bem específica, é importante ler todas as cláusulas com cuidado antes de assinar o contrato. Os chamados “riscos excluídos”, que não contam com a garantia da indenização, merecem uma atenção especial.





O QUE O SEGURO DE CONTEÚDO COBRE

- Todos os móveis, utensílios, instalações, eletrodomésticos, equipamentos eletrônicos, roupas, sapatos, bolsas e malas que estão no interior do imóvel;
- A perda de objetos e bens de uso pessoal pode ser minimizada com o amparo do seguro. Com ele, você recebe atendimento ágil, evitando transtornos.

O QUE O SEGURO DE CONTEÚDO NÃO COBRE

- Dinheiro ou qualquer outro papel que tenha ou represente valor, como projetos e livros, além de pedras preciosas, obras de arte, joias e relógios;
- Bens que estejam em sacadas, varandas ou pátios fora do imóvel;
- Automóveis ou outros veículos, assim como objetos neles guardados ou instalados;
- Mercadorias ou matérias primas destinadas a fins comerciais;
- Animais.

No caso de um sinistro, a primeira atitude a ser tomada, antes de efetuar qualquer reparo, é comunicar imediatamente o ocorrido à Palmares. O certificado da contratação do seguro é o próprio recibo do condomínio quitado; assim, para ficar em dia com as parcelas mensais do seguro, é imprescindível ficar em dia também com a taxa condominial. A cobertura entra em vigor no ato do pagamento, e o seguro pode ser contratado tanto para residências como para salas comerciais.

Sinônimo de tranquilidade, o seguro de conteúdo segue a lógica de qualquer seguro: costuma ser contratado na esperança de nunca se precise dele. Mas como imprevistos acontecem, o preço de se estar preparado é muito baixo diante do prejuízo que um incêndio possa causar.

Acessibilidade dentro de casa

GRADATIVAMENTE COM MAIS REPRESENTATIVIDADE E VOZ NAS CIDADES, AS PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS AINDA ENCONTRAM UMA GRANDE DIFICULDADE JUSTAMENTE ONDE DEVERIA SER O SEU ESPAÇO DE MAIOR CONFORTO: DENTRO DE CASA. ENCONTRAR UM APARTAMENTO COM ADAPTAÇÕES PARA TORNÁ-LO ACESSÍVEL AINDA É UMA TAREFA DIFÍCIL DE SER REALIZADA, MAS UMA MUDANÇA NO PANORAMA COMEÇA AOS POUCOS A DESPONTAR NO MERCADO IMOBILIÁRIO.

Mas afinal, o que é preciso para que uma unidade seja devidamente acessível para um cadeirante, ou mesmo para idosos, ou pessoas com outros tipos de necessidades especiais? As opções de adaptações são muitas, mas algumas são chave para atender todos os públicos sem com isso depreciar o imóvel.

Uma das maneiras mais gerais de incorporar o tema é o chamado Design Universal, que se aplica não só a ambientes, como a produtos e serviços. Sua base é formada por sete princípios básicos: uso equitativo, flexibilidade no uso, uso simples e intuitivo, informação perceptível, tolerância ao erro, redução no gasto energético e espaço apropriado.



- Esses princípios básicos podem resolver várias questões para o atendimento de todos, mas como estamos falando de um ambiente privativo, vale a pena adequar às demandas específicas do morador - diz Elisa Prado de Assis, arquiteta e urbanista especializada em acessibilidade.

No que rege esse tipo de adaptação dentro de uma unidade habitacional, Elisa explica que o Decreto Federal 9.451, de julho de 2018, regulamentou o artigo 58 da Lei nº 13.146, de julho de 2015, que instituiu a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência. Ele vai passar a valer para os empreendimentos multifamiliares que serão protocolados em dezembro 2019, o que significa que ainda não há exemplos de sua aplicação no mercado.

Ainda assim, mesmo sem normas específicas, adaptar é possível. Para o público surdo, por exemplo, uma campanha visual pode ser uma boa alteração. Para uma pessoa cega, uma distribuição correta do mobiliário, sem cantos vivos e posicionamento padronizado de tomadas e interruptores podem auxiliar no dia a dia.

No caso de idosos, a atenção ao mobiliário e a instalação de dispositivos de segurança para auxílio na eventualidade de quedas, além de uma iluminação de balizamento, são de extrema ajuda.

arquitetura & decoração

apartamentos acessíveis



Realizar esse tipo de reforma, no entanto, demanda não só dinheiro, como o estudo da possibilidade de aplicação dessas mudanças no imóvel em questão. A arquiteta sugere que, para quem está em busca de um apartamento para alugar, dê preferência aos mais antigos, que costumam ser mais generosos nas portas e nos tamanhos dos ambientes.

Em contrapartida, segundo Elisa, os edifícios mais novos têm a vantagem de já disponibilizar toda a área comum acessível. Encontrar apartamentos com paredes internas em dry wall também pode ser um facilitador para mudanças menos traumáticas e mais rápidas.

O cômodo central nessa discussão é o banheiro. “Ele sempre será um elemento de necessidade de adaptação primordial se estamos falando de uma pessoa em cadeira de rodas. E saber se é possível adequá-lo é o ponto inicial”, afirma Elisa.

Mas de forma geral, garante a arquiteta, a escolha dos móveis e sua distribuição já pode ser um fator de ajuste razoável se o local já tiver um bom espaço de circulação. “O mercado imobiliário está se adaptando ao tema. Ainda é muito recente no que se refere à acessibilidade na parte interna dos imóveis. Na área comum já é assunto consolidado e as grandes incorporadoras não entregam obras sem considerar este requisito”, ela finaliza.

palmares
administradora de imóveis

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

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

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

INSTITUTO AYRTON SENNA     

PÉ QUENTE
Bradesco
SOS Mata Atlântica

tecnologia

reparos domésticos no celular

Palmares fecha parceria com Fix App

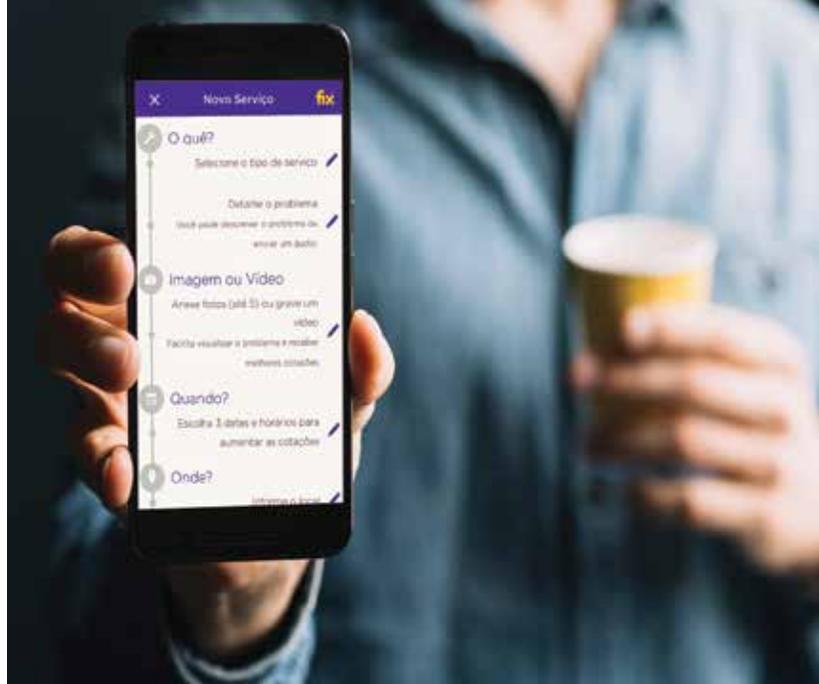
Aplicativo encontra os melhores profissionais e serviços para reparos domésticos

Acontece todo dia: o chuveiro para de esquentar, a geladeira dá pau, o ar condicionado começa a pingar dentro de casa... E se solucionar esses contratemplos estivesse ao alcance do seu dedo? É essa facilidade que oferece o Fix App, mais novo parceiro da Palmares.

De uma ideia que nasceu a partir de um aparelho de micro-ondas em necessidade de reparo, em 2015, a startup partiu do modelo dos aplicativos de transporte alternativo para se desenvolver. Instalado no celular, o Fix App consegue buscar um especialista e enviar uma cotação após apenas alguns toques na tela, encurtando a distância - e o prazo - de quem tem pressa em realizar consertos domésticos.

Usar o serviço é fácil. Totalmente digital, basta fotografar ou filmar o problema em questão e escolher quando prefere ser atendido. A plataforma então encaminha o chamado para os profissionais cadastrados em sua base de dados, e de acordo com as informações passadas pelo usuário eles elaboram orçamentos para que a melhor proposta possa ser escolhida. Paga-se somente depois de o reparo ser realizado, através de cartão de crédito ou boleto bancário.

Para fazer parte do quadro de profissionais disponíveis no aplicativo é preciso antes passar por uma espécie de processo seletivo feito por uma empresa de recursos humanos - até mesmo provas com o Senai, que avalia os conhecimentos técnicos dos proponentes, são realizadas como método de avaliação.



Através da plataforma é possível contratar os serviços de electricista, pintor, encanador, chaveiro, técnicos em ar condicionado, montador de móveis e especialistas em serviços gerais, que vão desde a instalação de um suporte de TV até a limpeza de caixa d'água.

O aplicativo está disponível para as plataformas Android (na Google Play) e iOS (na App Store), e conta com filtros de qualificação, distância e preço para ordenar as cotações e ajudar o usuário a se decidir. Assim como nos apps de transporte alternativo, o Fix pede que o usuário avalie o especialista depois de feito o serviço contratado.

Caso solicite o serviço e queira depois cancelar, uma multa no valor da visita técnica do especialista escolhido será cobrada somente se o reparo for cancelado sem reagendamento e/ou se o cancelamento for feito num prazo inferior a 24 horas da data e horário agendados.

Para celebrar a nova parceria com a Palmares, a plataforma está oferecendo um desconto de 5% sobre a cotação inicial. Para tirar proveito da promoção, é preciso inserir o código "PALMARES" no aplicativo.

Saiba mais: Fix App

Site: www.fix.com.br

Instagram: [instagram.com/fixapp.br](https://www.instagram.com/fixapp.br)

Facebook: [facebook.com/fixapp.br](https://www.facebook.com/fixapp.br)

produtos que encantam

novidades para facilitar a vida



BALANÇA 3D

Não basta dizer o seu peso; a balança ShapeScale 3D ainda mede todo o seu corpo e mantém um log de toda a sua atividade física. Subindo nela é possível visualizar instantaneamente quanto de gordura você já perdeu, bem como a quantidade de massa muscular ganha. A plataforma do gadget funciona como um módulo de scan, e em menos de um minuto lhe dá um panorama em 3D de todo o seu corpo. Usando o app da ShapeScale, você pode ver o scan 3D, totalmente realístico, de todos os ângulos. O acompanhamento da sua atividade física entrega ainda um mapa de calor após cada exercício, mostrando as partes do corpo que foram mais trabalhadas e ajudando a mantê-lo motivado a atingir seus objetivos. Perfeito para começar o novo ano com o pé direito.

FECHADURA INTELIGENTE

O poder da tecnologia é promessa de proteção com a fechadura digital Otto. O sistema leva o design bem a sério, então não só funciona que é uma beleza, como também fica lindo na sua porta. Bem pequena e discreta, a fechadura inteligente deve ser instalada diretamente em cima da maçaneta, e à medida que você se aproxima da porta com o seu smartphone, a Otto reconhece a sua presença. A partir daí ela instantaneamente lhe dá um feedback visual sobre o status da fechadura. Usando sua proximidade como uma medida de segurança, a Otto destranca com um simples apertar de botão. O reconhecimento instantâneo evita que você tenha que ficar procurando pela chave ou, pior, chegar à conclusão que a perdeu (quem nunca?). Naturalmente, a fechadura funciona também sem a necessidade de um smartphone - para tanto, é necessário apenas digitar o código pré-configurado, o que também funciona como uma ótima maneira de permitir a entrada de amigos e familiares quando você não estiver em casa.



ALARME PORTÁTIL

Esse é perfeito para quem entrou em 2019 de dieta: o alarme de movimento Sammy Screamer avisa toda vez que alguém abrir o pote de biscoitos ou a geladeira. Na verdade, ele vai muito além de ser apenas um guardião das guloseimas. O aparelhinho funciona como um alarme para virtualmente qualquer coisa - ele pode ser colocado na porta, na sua bolsa, preso ao seu celular ou em janelas, e um alarme disparará toda vez que alguém mexer onde ele tiver sido colocado. Ele não só apita como também manda uma notificação para o seu smartphone, para que você saiba que ele foi acionado mesmo que não esteja perto dele. É o tipo de segurança que cabe literalmente na palma da mão.



FORÇA DE VONTADE E SERIEDADE NA ORDEM DO DIA

SÍNDICO DO EDIFÍCIO PORTAL DA URCA, EM BOTAFOGO, LUIZ FERNANDO GONÇALVES APOSTA NO TRABALHO E DEDICAÇÃO PARA UMA BOA GESTÃO

O monitor com as imagens de diversas câmeras de vigilância chama a atenção assim que se entra no condomínio Portal da Urca, cravado na Av. Venceslau Brás, em Botafogo. O cuidado com a segurança é uma das pautas de destaque na sindicância de Luiz Fernando Gonçalves, à frente da gestão há cerca de sete anos. “Agora que quero sair o pessoal não deixa”, diverte-se Fernando, que mora no edifício há doze anos.

A bem da verdade, ele entrou na corrida para ser síndico meio a contragosto, a pedido de outros moradores. Na época, a síndica anterior estava de mudança e, segundo Fernando, o pessoal não estava muito satisfeito. Ao ser eleito, ele arregaçou as mangas e não perdeu tempo em colocar a mão na massa. “Quando assumi, o prédio todo precisava de melhorias”, lembra ele, contando em seguida que aos poucos foram todas feitas.

Com 80 apartamentos distribuídos por dois blocos e dez andares, o edifício conta com play, garagem superior e inferior, um terraço, e dois elevadores – um de serviço e um social. Quem olha de fora vê logo que o Portal da Urca é enorme, e deve dar trabalho. Mas nada que não seja encarado por Luiz Fernando, que perdeu as contas de quantas reformas já fez nos últimos anos. “Foram muitas”, garante, depois de citar algumas, como a ampliação do salão de festas, a modernização dos elevadores, do parquinho, e a pintura e melhoramento em todos os corredores.

Ao contar sua experiência, o síndico apresenta um leve sotaque que denuncia sua origem. Nascido e criado em Portugal, ele veio aos 21 anos para o Brasil, e por aqui casou, teve um filho, e agora curte uma netinha de oito meses. Aposentado, seu tempo atualmente permite dedicação (quase) total ao condomínio.

síndico do mês

compartilhando experiência

Sua disponibilidade aos condôminos é praticamente constante. “Quando há algum problema, os moradores ou chegam a mim pelos porteiros, pelo interfone, ou pelo celular”, diz Luiz Fernando, que conta no edifício com nove funcionários e uma portaria 24 horas.

Sem nunca ter instituído uma cota extra ao longo de toda a sua sindicância, Luiz Fernando orgulha-se de manter o condomínio sempre com o saldo positivo. “Em toda a minha gestão o caixa nunca ficou no vermelho”, revela. Com apenas um apartamento inadimplente, fruto de uma dívida antiga, o síndico conseguiu, mesmo realizando uma série de melhorias, aumentar o saldo positivo.

Segundo ele, não há mistério para ser um bom gestor. “O segredo é a força de vontade com seriedade, honestidade e pontualidade. Por isso tem dado certo”, afirma Luiz Fernando.



SOBRE O EDIFÍCIO PORTAL DA URCA

Construído na década de 80, o edifício Portal da Urca ocupa o número 30 da Av. Venceslau Brás, em Botafogo (muito próximo à Urca), e conta com 80 apartamentos divididos por dois blocos e dez andares.

Com portaria 24 horas e um total de nove funcionários – sete porteiros e dois funcionários de serviços gerais –, o condomínio é totalmente monitorado, com câmeras e alarmes em toda a extensão do prédio, e passou por inúmeras melhorias nos últimos anos. Muitas foram feitas no play, que além de um salão de festas recém-reformado tem ainda um campo de futebol, parquinho para as crianças, churrasqueira e uma piscina que atualmente está em obra.

Dois elevadores – um social e um de serviço – atendem os moradores e visitantes, que têm ainda vagas disponíveis num dos níveis da garagem (são dois). Na garagem ainda é possível guardar as bicicletas num amplo bicicletário.

Segurança e Confiança

Garantia e Qualidade

iDisk®
segurança eletrônica
Representação e Manutenção

Tele vendas: **(21) 981285896**
disk-interfones@hotmail.com

Intalbra YNEVEAN
Pacelair EcoSolar



Será que no futuro haverá flores?

Será que os peixes vão estar no mar?

ESSAS INDAGAÇÕES FORAM ESCRITAS EM 1997 NA MÚSICA “HERDEIROS DO FUTURO” DE TOQUINHO, QUE NAQUELA ÉPOCA JÁ DEMONSTRAVA APREENSÃO COM O FUTURO DO NOSSO PLANETA. NA LETRA, O AUTOR DIZ: “A VIDA É UMA GRANDE AMIGA DA GENTE, NOS DÁ TUDO DE GRAÇA PARA VIVER, SOL E CÉU, LUZ E AR, RIOS E FONTES, TERRA E MAR. SOMOS OS HERDEIROS DO FUTURO E PARA ESSE FUTURO SER FELIZ, VAMOS TER QUE CUIDAR BEM DESSE PAÍS”. O APELO DA CANÇÃO AINDA RETRATA AS MESMAS PREOCUPAÇÕES DO MUNDO ATUAL.

AJO Ambiental

ações para o futuro

Hoje podemos enxergar melhor esses questionamentos do autor, pois já se passaram mais de 20 anos e infelizmente é possível olhar pra trás e ver que as indagações da música têm tudo a ver com a realidade dessa década de 2010.

Há muito tempo os cientistas vêm monitorando a degradação dos mares e as causas das mudanças climáticas que afetam todo o planeta. Existe grande receio com o desaparecimento dos recifes de corais, animais marinhos invertebrados que são considerados um dos ecossistemas mais importantes do planeta, pois abrigam aproximadamente um quarto das espécies marinhas, entre peixes e algas.

Outros fatores que afetam significativamente os mares são a degradação e a exploração marinha que prejudicam a biodiversidade e trazem riscos a milhares de espécies que vivem no fundo dos oceanos. O acúmulo de lixo descartado neles também representa uma grande ameaça à fauna marinha e pode levar à perda de microfaunas e espécies que provavelmente ainda nem foram identificadas por cientistas.

O oceano Pacífico tem uma grande mancha de poluição, conhecida como ilha de plásticos, descrita pela primeira vez em 1997. Os resíduos ficam circulando na região devido às correntes marinhas que formam uma espécie de redemoinho. Pesquisadores estimam que para cada quilo de plâncton existam seis quilos de lixo plástico – cujo volume triplicou nos últimos dez anos.

A interferência e a ganância do homem causam graves e irreversíveis danos à natureza e comprometem o futuro da humanidade. É preciso uma grande mudança de consciência e comprometimento humano para possibilitar o amanhã das próximas gerações.

Maria Odete A. Pinho

Gestora e idealizadora do Projeto AJO Ambiental



**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

Segurança entrelaçada

NORMAS E MANUTENÇÃO PERIÓDICA AJUDAM A PROLONGAR A VIDA ÚTIL DE REDES DE PROTEÇÃO EM APARTAMENTOS E ÁREAS COMUNS

POUCO A POUCO ELAS VÃO SE MULTIPLICANDO NAS FACHADAS DOS EDIFÍCIOS. É SÓ PARAR EM QUALQUER CALÇADA E OLHAR PARA CIMA – O QUE VAI SE VER É UMA PORÇÃO DE JANELAS E VARANDAS DEVIDAMENTE PROTEGIDAS POR TELAS DE SEGURANÇA. O ITEM É UMA DAS PREOCUPAÇÕES PRINCIPAIS EM APARTAMENTOS ONDE HÁ CRIANÇAS OU ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO, MAS DEVE ENTRAR NA PAUTA NÃO SÓ DOS MORADORES, COMO DAS ASSEMBLEIAS DE CONDOMÍNIO. DEPENDENDO DA CONFIGURAÇÃO DA ÁREA COMUM, É ESSENCIAL QUE O SÍNDICO LEVE PARA DISCUSSÃO A IMPORTÂNCIA DA INSTALAÇÃO DE REDES DE PROTEÇÃO TAMBÉM PELO PRÉDIO.

Em edifícios com plays abertos, a rede instalada em cima de quadras ou parquinhos amortece a eventual queda de objetos dos apartamentos. O cuidado evita acidentes e deixa protegidos as crianças e seus guardiões enquanto estiverem usando os espaços. O investimento na segurança extra mais do que vale a tranquilidade que a tela proporciona não só aos condôminos, como ao próprio síndico.

Mas de pouco adianta se o material escolhido para a tela é de baixa qualidade, ou se a instalação é mal feita – e isso vale independentemente de onde ela está sendo colocada. Por isso mesmo a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) aprovou uma diretriz que fala especificamente sobre as telas de segurança.

A NBR 16.046, de 2012, divide-se em quatro partes. Ela fala sobre os requisitos mínimos para a fabricação das redes de proteção, as cordas que as compõem, e descreve os padrões mínimos que devem ser seguidos durante sua instalação. O material utilizado, por exemplo, não pode ser reciclado, e precisa ser resistente ao fogo.

As redes domésticas, para proteger animais de estimação, crianças e adultos, devem ser feitas de polietileno, e os polígonos devem ter 5 centímetros em cada lado (20 cm no total), com resistência de 350 kg por metro quadrado. Só é preciso prestar atenção no ambiente onde a tela será colocada – a rede usada em varandas não é a mesma utilizada em piscinas ou mesmo em quadras esportivas.

Por isso é importante cuidado na escolha da empresa para a instalação das telas. E mais, na validade delas. Sim, porque expostas aos elementos – sol, chuva, vento –, as redes precisam ser trocadas periodicamente para continuarem a servir o seu propósito de proteger. Para prolongar sua vida útil, alguns cuidados ajudam.

Manter objetos cortantes e produtos químicos bem longe das telas é o primeiro passo. Na limpeza, um pano úmido com detergente é o suficiente para deixar a rede livre da poeira. De acordo com as normas, as telas que se propõem a proteger crianças necessitam ser renovadas a cada três anos, mas especialistas garantem que, tomados os devidos cuidados, elas podem estender sua vida útil até oito. No final, vale o bom senso.

sustentabilidade

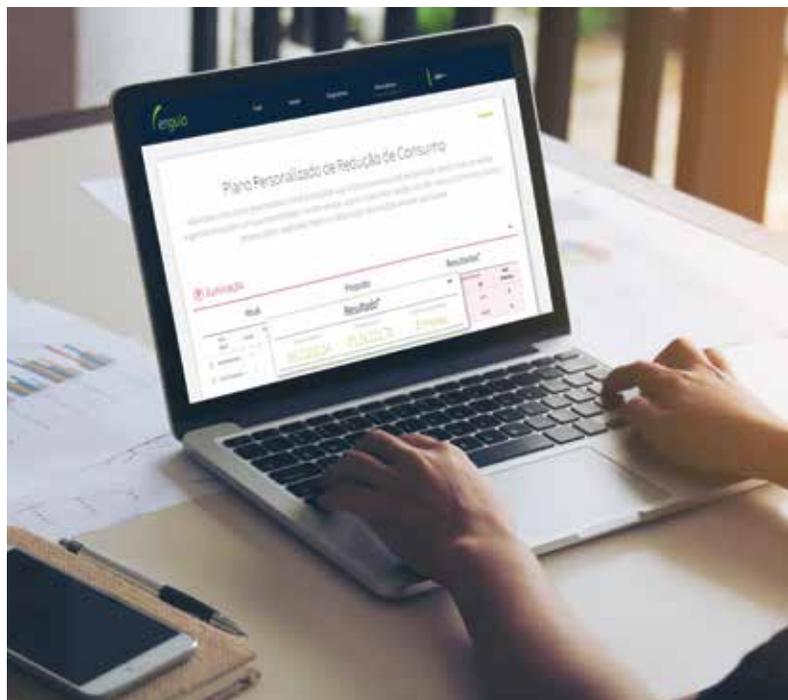
economia energética

Conta de luz mais barata

Consultoria mapeia consumo energético e ajuda na economia de dinheiro e energia

O ANO COMEÇA COM PROMESSAS DE RENOVAÇÃO, MAS TAMBÉM COM UM MONTE DE BOLETO PARA PAGAR – É IPTU, IPVA, MATERIAL ESCOLAR DAS CRIANÇAS... MAS UMA DAS CONTAS QUE MAIS PESA NO BOLSO DO BRASILEIRO, ESPECIALMENTE NO VERÃO, PODE SAIR MENOS SALGADA COM UMA AJUDINHA DA TECNOLOGIA: A DE LUZ. É O QUE GARANTE A STARTUP ENGUIA, UMA CONSULTORIA DE GESTÃO ENERGÉTICA.

A proposta é simples: fazer que você entenda sua conta de energia, seja ela da sua casa, do seu condomínio ou da sua empresa. Com isso, a EnGuia dá os caminhos para que se priorize investimentos em eficiência energética para que a economia chegue a 35% na conta no fim do mês. No caso de pequenas e médias empresas, o programa ainda indica os melhores equipamentos para o negócio, permitindo que haja um aumento de economia e, conseqüentemente, de lucros.



Um dos grandes diferenciais da solução é o Plano Personalizado de Redução de Consumo (PPRC), que direciona o usuário dentro da sua realidade, para que ele possa redefinir sua rotina de maneira a consumir menos energia no dia a dia.

O resultado final, segundo a startup, vai além da economia na conta. Com consciência de onde vêm os maiores gastos da conta de luz e com o esforço da reeducação energética, quem ganha é o planeta, com a redução das emissões e impactos ambientais. Como não amar essa ideia?

Quer saber mais? Visite <https://enguia.eco.br>



IMPERMEABILIZAÇÃO

FINANCIAMOS PARA CONDOMÍNIOS

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



Sistema **TEXSA**
Representante autorizado

GARANTIA
5 ANOS

EXPERIÊNCIA
25 ANOS

ORÇAMENTO GRÁTIS

3286-4656

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

Infiltrações no subsolo

UM DOS PROBLEMAS MAIS COMUNS EM CONDOMÍNIOS QUE POSSUEM SUBSOLO É A INFILTRAÇÃO. ELA POSE SER CAUSADA POR DIVERSOS MOTIVOS; ENTRE OS MAIS CORRIQUEIROS ESTÃO A FALTA DE IMPERMEABILIZAÇÃO DOS PAVIMENTOS ACIMA DO SUBSOLO E A PRESENÇA DE ÁGUA NO TERRENO.

Aparentemente, a presença da infiltração gera apenas um desconforto estético; porém, a infiltração pode acarretar as mais diversas patologias, desde o alagamento de subsolo até a corrosão de armaduras, podendo comprometer a estrutura da edificação.

Para os casos mais simples, como infiltração através do pavimento acima do subsolo, existem soluções como, por exemplo, a instalação de mantas com caimento para os ralos sob o contrapiso, evitando assim as famosas goteiras.

Para os casos mais complexos, onde há um afloramento de água do solo, deve-se fazer um trabalho de engenharia, onde deverão ser feitas inspeções no terreno para identificar a causa do problema. Uma vez identificado, serão feitos estudos para determinar o método mais eficiente para que o ele seja sanado.

Nós na MIND fomos chamados para solucionar um problema em um condomínio onde no subsolo do edifício havia presença de água constante. Após inspeções feitas,

detectou-se que o nível de água do solo era bastante elevado, o que ocasionava um acúmulo de água constante nestas áreas. Quando chovia, o subsolo ficava completamente alagado, impossibilitando a utilização do mesmo.

Chegou-se à conclusão de que deveria ser feita uma rede de drenagem abaixo do piso do subsolo para coletar a água presente no solo e direcioná-la para as caixas de água pluvial, evitando assim que ocorresse alagamentos na área em questão. O projeto e a obra contaram com rede de drenagem de tubulação perfuradas envoltos em uma malha especial (bidim) para evitar que os detritos entrassem na tubulação.

Como o subsolo encontrava-se abaixo do nível da rua, onde ficavam as caixas de água pluvial, foi necessário calcular um sistema de bombeamento das caixas de captações até às caixas de água pluvial.

Para dimensionarmos as bombas necessárias para efetuar este serviço, precisamos calcular a vazão com que a água infiltra nas caixas para sabermos qual a vazão necessária para que a bomba eliminasse a água de maneira que a caixa não extravasasse. Após feito este cálculo, foi possível definir a melhor opção de bomba para atender a demanda com maior eficiência.

Não há problema que uma boa solução de engenharia não resolva. Se você tem uma situação similar, procure um especialista, pois a solução pode ser mais simples do que se imagina.



saúde
cuidados com a boca

Saúde bucal em foco

**PORTA DE ENTRADA
PARA BACTÉRIAS E
MICROORGANISMOS, BOCA
MERECE ATENÇÃO ESPECIAL**

O hábito é tão mecânico que por vezes passa despercebido no dia a dia. Escovar os dentes faz parte da rotina como abrir os olhos ao acordar, mas nem sempre recebe a atenção que merece. O mesmo vale para a higiene bucal como um todo. Afinal, quem costuma passar fio dental todo dia? Atentar para a saúde da boca é essencial para a saúde como um todo - afinal, a boca é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, e é, portanto, porta de entrada para bactérias e outros microrganismos que podem ser prejudiciais.

Para falar sobre o assunto, conversamos com a dentista Adriane Pires Maia, doutoranda em Saúde Pública pela ENSP-Fiocruz e membro titular do Colégio Brasileiro de Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilofacial. “A saúde tão desejada por todos nós passa por uma compreensão holística e integral da medicina”, resume a especialista, numa entrevista que pode ser conferida na íntegra nas páginas a seguir.



“Em relação às doenças respiratórias, a associação entre uma má higiene oral e o aumento de infecções respiratórias também já foi confirmada.”

saúde

cuidados com a boca

COMO A SAÚDE BUCAL PODE REPERCUTIR NO ORGANISMO?

Dra. Adriane Maia: Há tempos temos ouvido que “a saúde começa pela boca”; essa associação entre saúde sistêmica e saúde oral tem sido objeto de amplas pesquisas há décadas, e atualmente podemos afirmar que de fato a saúde oral, e especialmente a saúde periodontal (*relativo ao ou próprio do tecido em torno dos dentes*), tem vastos efeitos sistêmicos. Podemos relacionar relações entre a saúde oral e a diabetes mellitus, a gravidez, as doenças respiratórias e as doenças cardiovasculares, por exemplo.

Quanto ao diabetes, existe uma associação entre a progressão da doença periodontal e o estado de controle glicêmico. Sabemos que a inflamação crônica causada pela periodontite (*infecção gengival grave que danifica as gengivas e pode destruir o osso maxilar*) pode ser responsável por uma resistência insulínica, com consequente pioria do controle glicêmico. Na gravidez, estudos demonstram que há uma associação entre doença periodontal, parto pré-termo e baixo peso do bebê.

Em relação às doenças respiratórias, a associação entre uma má higiene oral e o aumento de infecções respiratórias também já foi confirmada. Uma placa dentária com elevada carga bacteriana pode predizer um aumento do risco de pneumonia. Além disso, sabemos que a doença periodontal está associada a níveis aumentados de PCR (*Proteína C reativa, principal marcador de fase aguda de processos inflamatórios e necróticos*). E que as bactérias orais estão envolvidas na formação da placa aterosclerótica (*que causa o estreitamento das artérias*), através da oxidação das LDL e consequente formação de foam cells.

COMO (E COM QUE FREQUÊNCIA) DEVE SER REALIZADA A HIGIENE BUCAL?

Dra. Adriane: É muito difundido que devemos escovar os dentes três vezes ao dia; contudo, a quantidade certa vai depender de quantas refeições a pessoa faz diariamente, já

saúde

cuidados com a boca

que é preciso realizar a higiene bucal sempre após cada refeição. Sobre como essa higiene deve ser realizada, recomendamos que o paciente seja orientado por um profissional através de uma consulta para instrução de higiene oral, dado as particularidades de cada paciente. Pacientes que utilizam aparelho ortodôntico, ou possuem próteses sobre implantes ou reabilitações protéticas com “pontes fixas”, por exemplo, demandarão uma especificidade tanto no tipo aparato de escovação como na forma que esse aparato deve ser utilizado a fim de alcançar a limpeza necessária para a manutenção da saúde oral do paciente.

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE AFETAR A SAÚDE BUCAL?

Dra. Adriane: Uma alimentação equilibrada, rica em fibras e pobre em açúcares é de fato fundamental para a saúde bucal. O processo de formação de cáries está diretamente relacionado ao tipo da dieta, já que ela resulta da desmineralização dos tecidos duros do dente, o esmalte e a dentina, provocada por ácidos produzidos por bactérias na placa dental e pelos açúcares dos alimentos. Quando comemos produtos ricos em açúcar, a acidez da placa dental aumenta, havendo desmineralização através da perda de cálcio da superfície do dente, estando este mais sujeito a cáries dentárias.

QUE HÁBITOS DEVEM SER EVITADOS PARA SE TER UMA BOCA MAIS SAUDÁVEL?

Dra. Adriane: A saúde tão desejada por todos nós passa por uma compreensão holística e integral da medicina. Não há como negar que as escolhas que fazemos na vida impactam na saúde em geral, portanto o estilo de vida saudável é uma potente ferramenta para a prevenção de doenças, incluindo as que afetam a cavidade oral. Ajudam bons hábitos alimentares e a supressão do consumo de tabaco, de bebidas alcoólicas e de drogas, que se apresenta como fator de risco para doenças bucais assim como para outras diversas doenças.

AUTOVISTORIA PREDIAL - LTVP

- VISTORIAS DE MARQUESE
- CONSULTORIA DE OBRAS
- PLANTAS EMCAD
- I MAPAS DE RISCO
- ELABORAÇÃO DE PPRA

Decreto nº 37.426/13 regulamentou a aplicação da lei complementar nº 126//13 e da lei nº 6.400/13 que obrigam a realização dessas vistorias.

As vistorias técnicas deverão ser efetuadas por engenheiro, arquiteto ou empresa, legalmente habilitados nos respectivos Conselhos Profissionais CREA/RJ ou CAU/RJ. que deverão elaborar Laudo Técnico atestando as condições da edificação.



**PROJETO DE COMBATE
A PÂNICO E INCÊNDIO -DTSG**

**ORÇAMENTOS SEM COMPROMISSO
E PAGAMENTOS PARCELADOS**

**Aluizio Baptista - CREA 741019796-D
Engenheiro Civil e de Segurança do Trabalho
Engenharia de Segurança de Combate a
Incêndio**

**Perito Judicial e Ambiental
CNPJ 20.886.978/0001-00
(21) 99688-7106 (Claro) (21) 98518-0145 (Tim)
projetos.baptista@gmail.com**

saúde

cuidados com a boca

COM QUE FREQUÊNCIA DEVE-SE VISITAR O DENTISTA?

Dra. Adriane: A frequência de visita ao dentista também dependerá da necessidade clínica de cada paciente. De modo geral, recomendamos que o paciente procure seu dentista uma vez ao ano; contudo, há pacientes que demandam um controle mais rigoroso e aproximado entre as consultas, como por exemplo pacientes com doença periodontal, que apresentam dificuldades de realizar a higiene oral, pacientes acamados ou que apresentam doenças que imunológicas, dentre outros casos.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DA LIMPEZA FEITA POR UM ESPECIALISTA? DE QUANTO EM QUANTO TEMPO ELA DEVE SER FEITA?

Dra. Adriane: A limpeza feita por um especialista é extremamente importante, visto que por mais cuidadoso que o paciente seja ele não possui condições ou instrumentos necessários para alcançar determinadas áreas, como por



exemplo quando há cálculo ou tártaro supra ou subgingival. Da mesma forma, essa limpeza, que é acompanhada pela instrução de higiene oral profissional, deve ser realizada pelo menos uma vez ao ano, lembrando que em muitos casos esse controle precisa acontecer entre períodos mais curtos

LD TELECOM

Instalação e manutenção

- Elétrica Residencial e Comercial
- Antena Coletiva Digital
- Portões de Garagem
- Interfones
- Alarmes
- CFTV

Luiz Dutra
21 96485-2593
21 96912-4037
luizdutratelecom@gmail.com

Rua Costa Lobo, 57 casa 11 - Benfica -RJ





#TODOSCONTRAOMOSQUITO

O PERIGO É PARA TODOS.

O COMBATE TAMBÉM.

FAÇA SUA PARTE.

Saiba mais sobre sintomas,
causas e combate em
saude.gov.br/combateaes



 www.saude.gov.br



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