



MATÉRIA DE CAPA

PALMARES DE CARA NOVA NA WEB

CONDOMÍNIO:
PARA-RAIOS EM DIA

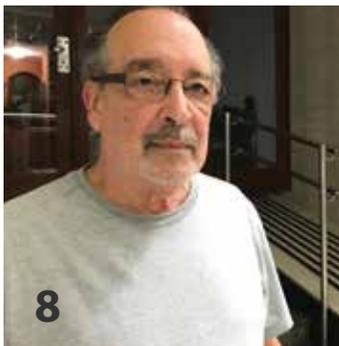
SÍNDICO DO MÊS:
ROBERTO KASTRUP



Delas são todos os dias do ano, mas um é especial para celebrar
a coragem
a resiliência
a alma
a luta

A elas desejamos um feliz
8 de março - Dia
Internacional da Mulher





8



4



17

2. Com a palavra
3. Fique atento
4. Capa: Palmares de site novo
6. Legislação: prevenção de acidentes
7. Produtos que encantam
8. Síndico do mês: Roberto Kastrup
11. AJO Ambiental: ações para o futuro
13. Condomínio: para-raios em dia
15. Parceria: coluna MIND Engenharia
17. Saúde: decifrando os rótulos
19. Faça você mesmo: ferramentas essenciais

Editorial nesta edição

Caros leitores,

Na segunda edição do ano da Atitude trazemos na matéria de capa uma super novidade: o nosso site está novo em folha! Contamos para vocês tudo o que mudou e como navegar por ele ficou mais fácil e intuitivo.

A tecnologia também tomou conta da editoria Saúde, que fala de um aplicativo para smartphones que nos ajuda a entender melhor os rótulos dos alimentos industrializados que compramos no mercado. É uma mão na roda na hora de fazer escolhas mais saudáveis no dia a dia.

E para quem acha importante saber se virar em casa, no Faça Você Mesmo listamos quais ferramentas são essenciais para se ter num kit de primeiros socorros para emergências (e não estamos falando de remédios!).

Boa leitura!

Raphaela Ferreira
Diretora Executiva
Palmares Administradora de Imóveis Ltda.



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

SERVIR

Disse Pedro: “Não; nunca lavarás os meus pés”.
Jesus respondeu: “Se eu não os lavar, você não terá
parte comigo” - João 13:8

Imagine Jesus, o filho de Deus, o rei do universo, lavando os seus pés? É uma cena pra lá de inusitada. Acho que por muito menos eu ficaria constrangido, mas ver Jesus fazendo pra mim o trabalho de um escravo seria no mínimo embaraçoso ao cubo.

Pedro foi logo respondendo que Jesus nunca iria lavar seus pés. Mas o mestre queria ensinar a ele e aos seus discípulos uma lição valiosa demais: o serviço. Servir não é pra ser algo pontual como uma mera execução de tarefas. O que Jesus propõe a nós é uma vida de

serviço, onde minha profissão, meu pensamento, meu tempo, são em prol do Criador e do meu próximo.

Em tempos tão narcisistas, isso é revolucionário. Somos desafiados a não ver tudo girando ao nosso redor. Nosso lugar nesse mundo é sermos mão de Deus para servir às pessoas. E acredite, faz um enorme bem a nós quando nos vemos assim. Viva pra servir, porque você já foi servido com a salvação pelo Filho de Deus.

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



PRAZO PARA AUTOVISTORIA

Os síndicos de edifícios com mais de 25 anos de vida útil precisam ficar atentos ao prazo da autovistoria predial. A lei estadual 6.400 completou cinco anos em maio do ano passado, e muitos condomínios já precisam realizar novamente a vistoria, visto que os prédios mais antigos devem fazê-la a cada quinquênio. A checagem deve contemplar as estruturas, fachadas, empenas, marquises, telhados e obras de contenção de encostas, bem como todas as suas instalações. A MIND Engenharia fala mais sobre o tema na sua coluna nesta edição. Corre lá!

NOVA VITÓRIA SOBRE A LEI DO JOVEM APRENDIZ

O Secovi Rio obteve mais uma vitória em relação à questão da obrigatoriedade de contratação de jovem aprendiz em condomínios. Em julgamento realizado no dia 29 de janeiro último, foi mantida a segurança requerida pelo sindicato, desobrigando os condomínios edilícios a contratarem um jovem aprendiz.

Segundo o Secovi, os desembargadores ratificaram o entendimento de que o condomínio não se constitui em “estabelecimento”, acrescentando ainda que as funções existentes, na grande maioria dos casos, não agregam em nada à formação do jovem aprendiz.

Vale reforçar que a vitória só é válida para os edifícios representados pelo sindicato e que estejam com seus pagamentos em dia.

CRONOGRAMA DO LEÃO

O prazo para declaração do imposto de renda vai de 7 de março a 30 de abril, e o ideal é não deixar tudo para a última hora. A Palmares começou a distribuir os informes de rendimento do IR em fevereiro, portanto é bom ficar ligado. Condôminos que residem em edifícios que alugam espaço para antenas, alugam salão de festas, garagem, ou tenham qualquer rendimento que for tributável devem declará-lo ao Leão. A decisão de fazê-lo ou não é de cada um, mas é importante saber que as rendas são informadas à Receita Federal pela Palmares.

ENTENDENDO OS INDICADORES: ICV-DIEESE*

Elaborado pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), o Índice do Custo de Vida (ICV) mede a variação do custo de vida das famílias com renda de 1 a 30 salários mínimos do município de São Paulo. O índice baseia-se numa pesquisa de orçamentos familiares concluída em julho de 1996 e é calculado em três estratos distintos: (1) famílias com menor renda, 1 a 3 salários mínimos (1/3); (2) famílias com renda intermediária, 1 a 5 salários mínimos (1/3); (3) famílias de maior poder aquisitivo, 1 a 30 salários mínimos (1/3). *Fonte: Portal Brasil

INDICADORES FINANCEIROS

Índice	Período	No mês	12 meses
IPCA - %	jan/19	0,32	3,78
INPC - %	jan/19	0,36	3,57
IPC Fipe - %	jan/19	0,58	3,14
IGP-M - %	jan/19	0,01	6,74
IGP-DI - %	jan/19	0,07	6,56
ICV-Dieese - %	jan/19	0,43	3,35

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



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

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



Palmares de cara nova na web

RESPONSIVO E FUNCIONAL, SITE DA ADMINISTRADORA ESTREIA ROUPAGEM RENOVADA EM MARÇO

Dizem que o ano só começa mesmo depois do carnaval, e se esse for o caso, em 2019 entramos agora com novidade e o pé direito: a Palmares acaba de ganhar um novo site. Ainda no mesmo endereço (www.palmaresadm.com.br), nosso espaço na web manteve suas principais funcionalidades, mas está de roupa nova, com foco no dinamismo e na tarefa de facilitar cada vez mais a vida do usuário.

Por trás do design renovado está a plataforma onde o site foi montado. Mais moderna e segura, ela permite uma integração do conteúdo publicado com as redes sociais de maneira mais orgânica, mais fluida, uma mudança que permite que o foco fique mais no que é publicado do que na parte técnica, de implementação do site.

Não só isso: uma das grandes novidades é que o site agora pode ser visto nos mais diferentes formatos - tanto em computadores de mesa quanto em notebooks, tablets e smartphones -, aumentando sua navegabilidade. As

páginas internas podem ser acessadas também tanto pelo menu superior quanto pelo mapa do site, disponível no rodapé de cada página.

O novo layout dá mais visibilidade a funcionalidades que já existiam, como os serviços online, acesso à impressão de segunda via de boletos e classificados de imóveis. O desenho das páginas foi pensado com o objetivo de dar destaque ao melhor que a Palmares tem a oferecer aos seus clientes de maneira mais direta.

Facilidade, aqui, é palavra chave. Antes, os conteúdos eram divididos página a página; agora, a home, página principal do site, ganhou um peso maior, destacando as informações mais importantes, enquanto as páginas internas passaram a funcionar mais como páginas de suporte, encurtando o tempo de navegação necessário para se chegar ao conteúdo ou à informação procurada.

Além disso tudo, o contato com o usuário se tornou mais

capa

site de cara nova

prático: um formulário disponível na home permite que o cliente (ou cliente em potencial) o preencha, adiantando o assunto que precisa tratar ou qual dúvida quer tirar, para que o primeiro contato já seja estabelecido ali.

Esteticamente falando, o site está mais dinâmico e moderno. Ele não carrega todas as imagens até que você precise delas, o que é ótimo especialmente para acessos via celular (3G e 4G) e conexões de baixa qualidade. Com isso, ele alcança o máximo de usuários e configurações possíveis.

O acervo de edições passadas da revista Atitude também pode ser facilmente acessado, bem como notícias que sejam relevantes aos nossos clientes, divididas nas editorias Novidades do Setor, Legislação, Sustentabilidade e o Síndico do Mês, que sai das páginas da Atitude para ganhar mais um cantinho na internet.

O site entra no ar com espaço para melhorias constantes e adaptações de acordo com as necessidades e sugestões de seus usuários – e essa flexibilidade visa proporcionar sempre a melhor experiência para quem nele navega.

Visite e confira: www.palmaresadm.com.br



PALMARES NAS REDES

Não é só o nosso site que mudou: nossa presença nas redes sociais também vem ganhando novos ares nos últimos meses. Estamos presentes no Facebook e no Instagram, publicando semanalmente destaques dos nossos classificados de locação, além de curiosidades e notícias relevantes para nossos clientes. Siga a Palmares!

Facebook: facebook.com/palmaresadm

Instagram @palmaresadm

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



Condomínios devem contar com Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

NORMA VALE PARA EDIFÍCIOS COM MAIS DE 51 FUNCIONÁRIOS. CONDOMÍNIOS MENORES DEVEM CONTAR COM APENAS UM RESPONSÁVEL

Já diz o ditado que é melhor prevenir do que remediar. No caso dos condomínios, a frase tem efeito de lei: a Norma Regulamentadora nº 5, do extinto Ministério do Trabalho, determina que edifícios com mais de 51 funcionários precisam contar com uma Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA). Caso o número de trabalhadores seja inferior, basta que o síndico envie um funcionário para o curso relativo ao tema.

Não é apenas mais uma burocracia a ser incorporada no dia a dia do condomínio. O objetivo da CIPA é garantir a integridade de quem trabalha naquele espaço, com foco na prevenção de acidentes e de doenças que estejam ligadas àquele ambiente, buscando para isso soluções e alternativas a atitudes e hábitos que possam vir a causá-los no dia a dia.

Independentemente do que diz a lei, investir no treinamento adequado para a prevenção de situações de risco só traz benefícios a todo o condomínio. Quando devidamente capacitado, o funcionário passa a enxergar a rotina do edifício com outros olhos, facilitando a identificação de pontos onde haja possíveis riscos e outros onde dê para melhorar.

Não só isso: ele poderá auxiliar no desenho de um plano de evacuação do edifício no caso de uma emergência, e saberá manusear todo o equipamento necessário durante um princípio de incêndio enquanto aguarda a chegada dos bombeiros. O resultado de todo esse cuidado beneficia os trabalhadores – ou o representante escolhido, no caso de condomínios pequenos –, que se sentem valorizados e melhor equipados para lidar com adversidades, e os próprios condôminos.

Mas a verdade é que praticamente não há fiscalização, o que consequentemente leva aos síndicos não investirem muito na capacitação dos funcionários - ou mesmo desconhecem inteiramente o que determina a NR 5. Incluir o curso no orçamento, no entanto, é positivo para o condomínio. Ele pode ser feito em empresas especializadas em segurança do trabalho, e tem carga horária de 20 horas.

Apesar de não haver fiscalização costumeira, o descumprimento da norma deixa tanto o síndico quanto o condomínio vulneráveis. Ambos ficam sujeitos à responsabilidade civil, enquanto o síndico ainda fica sujeito à responsabilidade criminal no caso de processos trabalhistas. Mas a relevância real da NR 5 está na garantia de segurança a todos os que utilizam o condomínio de alguma forma – e para isso não tem preço.

produtos que encantam

novidades para facilitar a vida



BOT CARE DA SAMSUNG

Se você assistiu à animação Big Hero 6, da Disney, provavelmente vai lembrar do grandão Baymax ao conhecer o último lançamento da Samsung: o robô Bot Care. A proposta do gadget, simpático que só, é a mesma da invenção do personagem Tadashi no filme – monitorar a sua saúde. Usando sensores únicos aliados à inteligência artificial, o robzinho cuida da família ao monitorar sinais vitais – como pressão arterial e batimentos cardíacos – e padrões de sono, regular quais remédios são ingeridos, recomendar exercícios específicos para cada pessoa e muito mais. A ideia não é substituir a ida ao médico, mas melhorar a saúde o suficiente para reduzir a frequência entre consultas.

GENIUS PACK

Feita 100% em policarbonato, material usado em coletes à prova de balas, a Genius Pack é mais do que uma mala resistente - ela é um carregador portátil para seus aparelhos. É isso mesmo; você não leu errado. A mala, do tamanho de uma bagagem de mão, vem com duas portas USB na parte traseira, facilmente acessíveis para que seu celular ou tablet possa ser carregado onde quer que você esteja sem grande esforço. Resistente a sujeira e arranhões, a mala tem ainda oito rodinhas com rotação de 360 graus, cadeado embutido de senha e a bateria é removível para que possa ser recarregada também fora da bagagem. Na parte de dentro ela fica ainda melhor: há espaços separados para meias, camisetas, roupa suja, roupa de baixo, fios e carregadores... tudo para facilitar a vida de quem tem pouco tempo para fazer (e desfazer) a mala na hora de viajar.



divulgação

VISITA VIRTUAL

Quem pensa em comprar um imóvel na planta costuma ter dificuldade em visualizar como a unidade ficará depois de a construção ser concluída. Não mais. O mercado imobiliário vem pipocando com novidades, e uma das que mais tem sido adotada pelas construtoras é a realidade virtual, que permite que os clientes visitem os imóveis que ainda estão na planta, já decorados, e sem sair do lugar. Com os óculos ajustados na cabeça, é possível “caminhar” da sala aos quartos, passar pela cozinha e visitar o banheiro, tudo como se de fato esses ambientes fossem reais.

síndico do mês

compartilhando experiência

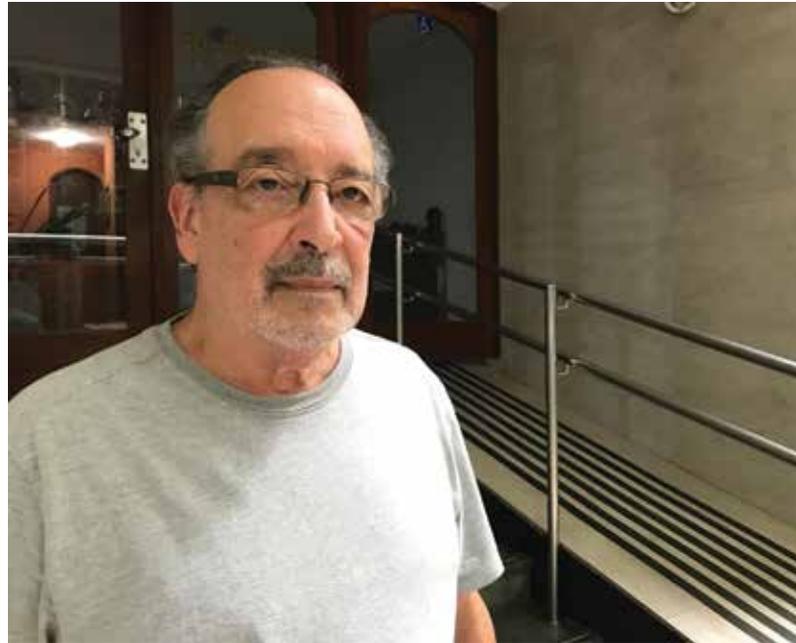
CONFIANÇA E TRABALHO EM EQUIPE NA ORDEM DO DIA

SÍNDICO DO EDIFÍCIO RIO SENA, EM COPACABANA, HÁ 15 ANOS, ROBERTO KASTRUP FALA DE SUA EXPERIÊNCIA E DO QUE JULGA SER O SEGREDO DE UMA BOA GESTÃO

A história de Roberto Kastrup com o edifício Rio Sena, em Copacabana, vem de longa data. O engenheiro aposentado foi morar no prédio à época de sua construção, há 65 anos, quando tinha apenas nove, e a trajetória dos dois continuou se cruzando mesmo depois que ele casou e se mudou. Quando 15 anos atrás Roberto, então subsíndico, herdou a sindicância do gestor anterior, que faleceu, apenas seus pais moravam no Rio Sena – ele residia em outro edifício no mesmo bairro com a família, onde também era síndico. O engenheiro só voltou ao prédio de sua infância de mala e cuia depois que seus pais se foram, há cerca de quatro anos. E desde então vem comandando o condomínio mais uma vez como morador.

Localizado na rua República do Peru na quadra da praia, o prédio conta com 24 apartamentos distribuídos por 12 andares – são, portanto, duas unidades por andar. A maioria dos moradores é de inquilinos. Os proprietários que ainda residem lá somam décadas e mais décadas no edifício. Como se conhecem há tantos anos, o relacionamento deles com Roberto é um de troca. “Decidimos tudo em grupo”, revela o síndico.

Apalavra de ordem, repetida diversas vezes pelo engenheiro ao contar sua experiência no Rio Sena, é confiança. Não só entre ele e os moradores, mas também com os funcionários do condomínio, que são quatro no total. O porteiro chefe, por exemplo, tem nada menos do que 27 anos de casa, e vai muito além do que se espera de sua função. Joel entende um pouco de tudo – hidráulica, elétrica, encanamento... – e conhece o Rio Sena e as obras que já foram feitas nele como poucos. “Ele tem um conhecimento muito bom de tudo, inclusive do próprio prédio. Isso ajuda sobremaneira”,



conta Roberto, que diz ainda que os prédios vizinhos já tentaram roubar Joel diversas vezes, mas sem sucesso.

Entre os outros três funcionários, um dos vigias vai seguindo os passos do porteiro-chefe: já está no cargo há 17 anos. Todos sabem dirigir, têm carteira de motorista e ganham adicional de manobra, necessário para ajudar os moradores a tirar e colocar os carros na garagem pequena, resultado de um prédio que tem somente sete metros de frente. Por isso mesmo, aliás, o Rio Sena mantém a portaria funcionando 24 horas por dia, sempre com alguém à disposição caso seja preciso.

O motivo da vigilância constante também é segurança, apesar do fato de o edifício nunca ter sofrido um assalto (pausa para bater na madeira). Segundo Roberto, até recentemente o prédio sequer tinha grade – os vizinhos, devidamente protegidos, já tinham sido abordados por

síndico do mês

compartilhando experiência

bandidos ao passo que o Rio Sena seguia incólume. Para não dar sorte ao azar, o síndico e o conselho decidiram por gradear a entrada, mas mais para manter o acesso longe da confusão de eventos como ano novo e carnaval, que atraem as massas para Copacabana, do que por qualquer outro motivo.

A instalação da grade foi apenas uma das melhorias realizadas pelo síndico no decorrer dos últimos 15 anos. A portaria ganhou uma rampa de acesso para cadeiras de rodas, especialmente para atender a população idosa do edifício, que também passou por um aumento de carga elétrica sete anos atrás. De acordo com Roberto, desde a construção o prédio tinha apenas 110 volts, ou 30 amperes por apartamento – só o pai dele tinha ar condicionado em casa, pois a rede não aguentaria mais. Com o trifásico, agora o edifício tem 30 amperes por fase, e suportar o calor carioca ficou mais agradável para todos os moradores.

Além disso, os três elevadores – dois sociais e um de serviço – foram modernizados, a caixa de gordura foi realocada, o para-raios foi refeito e devidamente certificado por uma empresa especializada... E a lista continua.

Para ajudá-lo, Roberto conta com uma subsíndica e um conselho formado por mais duas moradoras, todas da época da construção do edifício. “Todo mundo se conhece desde criança; temos muita confiança, conversamos,

vamos ver os materiais juntos, tomamos as decisões em conjunto”, garante.

Apesar da equipe que o auxilia no dia a dia, Roberto afirma que o edifício é muito tranquilo. O engenheiro aposentado atualmente trabalha de casa, o que o coloca disponível quase que o tempo todo ao condomínio sempre que necessário. Por isso mesmo, a comunicação com os condôminos é facilitada. Quando precisam falar com ele, tocam o interfone ou deixam recado na portaria, que prontamente é retornado. “Fica mais fácil se há um problema no prédio; tentamos resolver o mais rápido possível”, diz.

A formação em engenharia é outra carta que o síndico tem na manga. Ele garante que ter um mínimo de conhecimento técnico é um dos segredos de uma boa gestão, para que entenda melhor as obras e adaptações pelas quais a construção vai passando ao longo dos anos. O outro, talvez ainda mais importante, é ter uma boa dose de paciência para administrar conflitos. “É o que síndico mais faz”, decreta Roberto.

Duas coisas são importantes: uma, o síndico entender de obra, de eletricidade e de hidráulica “para não ser enrolado”. É preciso ter um julgamento mais técnico. E também é preciso ter uma boa dose de paciência para administrar conflitos. “É o que síndico mais faz”, revela. Pelo andar da carruagem, é o que Roberto seguirá fazendo por quanto tempo mais o deixarem.

palmares
administradora de imóveis

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

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

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

PÉ QUENTE Bradesco SOS Mata Atlântica

INSTITUTO AYRTON SENNA
FUNDAÇÃO AMAZONAS SUSTENTÁVEL
SOS MATA ATLÂNTICA
PROJETO TAMAR ICMBio

síndico do mês

compartilhando experiência

SOBRE O EDIFÍCIO RIO SENA

Localizado no nº 73 da rua República do Peru, em Copacabana, o edifício Rio Sena tem 65 anos desde a sua construção. Com a frente estreita, o prédio possui 24 apartamentos divididos por 12 andares e dois blocos, cada um atendido por um elevador social, aos quais é somado um elevador de serviço.

O edifício conta ainda com uma garagem subterrânea e uma área comum no térreo, coberta, que faz as vezes de local para festas e encontros (o espaço também era uma garagem, mas esse uso foi vetado pelo fiscal do Habite-se há alguns anos, deixando os moradores com menos vagas).

Com quatro funcionários e portaria funcionando 24 horas, o condomínio recentemente ganhou grades na entrada, reformou e modernizou os três elevadores e teve instalada uma rampa de acesso para cadeirantes. Como muitos dos moradores são idosos, o edifício possui ainda uma cadeira de rodas auxiliar que fica disponível sempre que alguém precisa dela.



Segurança e Confiança

Garantia e Qualidade

Televendas: (21) 981285896
disk-interfones@hotmail.com

Intelbras, Yoxlink, Peccoltr, EcoSolar

The advertisement features a central logo for 'iDisk segurança eletrônica' with the tagline 'Representação e Manutenção'. The logo is surrounded by a collage of images related to security and electronics, including a hand pointing at a screen, a modern building, a security camera, a person working at a computer, and solar panels. At the bottom, there are logos for Intelbras, Yoxlink, Peccoltr, and EcoSolar. Contact information is provided in the bottom left corner.

O condomínio a caminho da sustentabilidade



TEMOS FALADO EM AÇÕES SUSTENTÁVEIS DENTRO DE CONDOMÍNIOS HÁ MAIS DE UMA DÉCADA E SABEMOS QUE ESSAS AÇÕES AINDA NÃO SÃO PRATICADAS PELA MAIORIA DELES, APESAR DE TANTAS INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS NA INTERNET. É PRECISO LEMBRAR QUE PARA SER SUSTENTÁVEL É NECESSÁRIA UMA NOVA POSTURA DA ADMINISTRAÇÃO, ONDE TODOS ESTEJAM COMPROMETIDOS COM AÇÕES QUE TENHAM FOCO NA SUSTENTABILIDADE.

O primeiro passo é criar uma equipe interna, formada por pessoas que estejam mais comprometidas com mudança de hábitos e que tenham tempo disponível para o engajamento de medidas que eliminem desperdícios de recursos naturais (água, energia, materiais, etc.), bem como a implantação da coleta seletiva, separando os resíduos recicláveis para uma destinação correta.

Desenvolver formas de reaproveitamento e promover a conscientização e a Educação Ambiental proporciona uma série de benefícios econômicos. O projeto pode começar com procedimentos simples. O controle de compras (produtos certificados), a eliminação de desperdícios de água, de energia, de materiais e a implantação da Coleta Seletiva são ações importantes, fáceis de adotar e com certeza trarão bons resultados. O comprometimento de todos minimiza os impactos ambientais e melhora a qualidade de vida local.

Conscientizar a comunidade sobre desperdícios (maior consumo: chuveiros e descargas - principalmente as antigas -, aparelhos de ar condicionado, máquinas de lavar roupas, etc.); molhar os jardins na primeira hora da manhã ou no final da tarde evita desperdício de água (tempo ideal de 15 minutos) e não varrer a calçada com mangueiras (ação antiecológica). É importante aproveitar a água na limpeza dos reservatórios, cisternas e caixa d'água para lavar área comum, garagem e molhar os jardins.

Outra prática importante é verificar e anotar diariamente o consumo de água e de energia elétrica para identificar previamente vazamentos e/ou anomalias e periodicamente



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

**PREÇOS ESPECIAIS
PARA CONDOMÍNIOS
E EMPRESAS**



AJO Ambiental

ações para o futuro

realizar vistorias em todas as unidades em busca de possíveis vazamentos.

A individualização da água, as torneiras temporizadas e as descargas por mecanismos de duplo fluxo trazem grande economia de água. Vale a pena investir nessas alternativas que com o tempo compensarão o custo/benefício.

Para reduzir o consumo de energia é importante apagar as luzes e os aparelhos elétricos nos ambientes quando não estiverem em uso, identificar os locais superiluminados, reduzir a potência e a quantidade de lâmpadas e usar lâmpadas mais econômicas (frias ou led). Instalar sensores de presença nos corredores, garagem e fotocélulas nas áreas externas traz uma grande economia de energia para o condomínio.

Se o condomínio ainda não tem coleta seletiva, é muito importante buscar meios para incentivar os condôminos a fazer a separação dos resíduos recicláveis para uma destinação correta.

A Comlurb lançou, em 04 de setembro de 2018, o Agente Verde. A proposta é incentivar cidadãos que possam ajudar no processo de conscientização, se tornando multiplicadores de informações e motivando a participação na coleta seletiva. O primeiro Agente Verde foi ator Mateus Solano, mas todos podem ser Agentes Verdes e estimular amigos, vizinhos, família a fazerem a separação dos recicláveis.

Maria Odete A. Pinho

Gestora e idealizadora do Projeto AJO Ambiental

3197-0024

 **98874-0054**

Rua São Francisco Xavier, 278 - Lj D - Tijuca

condomínio

para-raios em dia

Não basta instalar: para-raios exigem cuidados periódicos

MANUTENÇÃO DO DISPOSITIVO É DE RESPONSABILIDADE DO SÍNDICO E DEVE SER FEITA SEMESTRALMENTE

NO INÍCIO DE FEVEREIRO, O RIO DE JANEIRO - MAIS ESPECIFICAMENTE AS ZONAS SUL E OESTE - FOI ACOMETIDO POR UMA DAS MAIORES TEMPESTADES QUE A CIDADE JÁ VIU. NA COMBINAÇÃO DE MUITA ÁGUA E VENTOS DE MAIS DE 100 KM/H SÓ FALTOU UM ELEMENTO QUE COSTUMA SER COMUM QUANDO CHOVE POR AQUI: OS RAIOS. POIS O BRASIL, PARA QUEM NÃO SABE, É O PAÍS QUE MAIS TEM OCORRÊNCIA DE RAIOS NO MUNDO, E TODO CUIDADO É POUCO PARA PROTEGER-SE DELES.

Por sua ocorrência ser tão comum, a instalação de para-raios no topo dos prédios é obrigatória por lei em todo território nacional. No Rio, uso do aparato é exigido em edifícios com mais de 30 metros de altura, bem como em edificações e estabelecimentos industriais ou comerciais com mais de 1.500 m² de área construída, conforme o Código

de Segurança contra Incêndios e Pânico, Decreto Estadual (RJ) 897 de 1976. O cumprimento do decreto deve seguir a norma NBR 5419 da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), atualizada em 2015, que dispõe sobre a proteção de estruturas contra descargas atmosféricas e de aterramento elétrico.

Mas não basta apenas acatar a lei e instalar um para-raios. É preciso que haja manutenção. Aproximadamente 90% dos raios que caem por ano por aqui são registrados entre setembro e março - nas temporadas de primavera e verão, as mais quentes do ano. Portanto, a preocupação com o bom funcionamento do dispositivo nessas épocas, especialmente, deve estar na agenda de todo condomínio que preze pela segurança de seus condôminos.

A vistoria naquele que tecnicamente é conhecido como Sistema de Proteção Contra Descargas Elétricas (SPDA) deve ser feita a cada seis meses por uma empresa habilitada - o prazo entre revisões é ainda mais curto para prédios



IMPERMEABILIZAÇÃO

FINANCIAMOS PARA CONDOMÍNIOS

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



Sistema **TEXGA**
Representante autorizado

GARANTIA
5 ANOS

EXPERIÊNCIA
25 ANOS

ORÇAMENTO GRÁTIS

3286-4656

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

que ficam perto do mar, devido à maresia. Cabe ao engenheiro responsável analisar a resistência do aterramento e o estado geral do para-raios, além de outros itens fundamentais para o bom funcionamento do aparato em situações de descargas elétricas. Feito isso, um laudo é emitido, atestando o bom funcionamento do SPDA ou o que é preciso ser feito para que ele fique de acordo com as normas.

A falta de manutenção pode ser perigosa para quem habita ou trabalha no edifício. Sem o para-raios funcionando corretamente, as descargas podem queimar aparelhos elétricos, como geladeiras e televisores, danificar a estrutura do prédio e mesmo causar queimaduras, perda de consciência ou mesmo levar alguém à morte.

COM RAIOS NÃO SE BRINCA

Durante uma tempestade, o ideal é abrigar-se dentro de um edifício com o para-raios devidamente em dia. Mas nem sempre isso é possível; não é raro a mudança de tempo no pegar desprevenidos. Assim, é fundamental saber de quais situações se deve fugir quando lá fora há uma tempestade com raios. As dicas a seguir são do Grupo de Eletricidade Atmosférica do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe):

- Evite ficar próximo a carros, tratores, andando em motos, bicicletas ou ao lado de transportes em geral;
- Não permaneça em lugares abertos, como em praias, campos de futebol, embaixo de árvores ou perto de cercas;
- Não fique perto de objetos que conduzem eletricidade (como telefone com fio ou celular conectado ao carregador) e objetos metálicos grandes;
- Não fique num abrigo aberto, como uma sacada, varanda, toldo, deque, etc.

Na rua, uma opção segura de abrigo é um veículo com portas e janelas fechadas. O ideal é permanecer nele, sem encostar-se na lataria, até a tempestade passar.



AB Engenharia
Você sonha e nós realizamos

PINTURA E CONSTRUÇÕES **RESTAURAÇÃO DE FACHADA**
IMPERMEABILIZAÇÃO **PROJETOS EXECUTIVOS**
INSTALAÇÕES ELÉTRICAS **REFORMAS PREDIAIS**
INSTALAÇÕES HIDRAULICA **JARDINAGEM**
REFORMA DE TELHADOS **COLOCAÇÃO DE GESSO**

Telefone: (21) 97159-6648 | (21) 96423-8909

Email: abconstrucoesereforma@gmail.com
Arquiteta responsável:
Sabrina de Sá Guimarães - 15459-8 CAU.RJ

AB Construções e Reformas LTDA
Orçamento sem compromisso

Vistoria Técnica de Edificações - A Autovistoria



EM 2013, A REPERCUSSÃO DO DESABAMENTO DO EDIFÍCIO LIBERDADE, LOCALIZADO NA AVENIDA TREZE DE MAIO, NO CENTRO DO RIO DE JANEIRO, QUE OCASIONOU MORTES E A QUEDA DE OUTROS DOIS EDIFÍCIOS, EVIDENCIOU AS FALHAS QUANTO À MANUTENÇÃO E SEGURANÇA DOS EMPREENDIMENTOS. APROXIMADAMENTE UM ANO DEPOIS, O DECRETO Nº 37.426 FOI PUBLICADO COM A FINALIDADE DE REGULAMENTAR AS LEIS ESTADUAL DE Nº 6400 E A COMPLEMENTAR DE Nº 126, ORDENANDO COMO EXIGÊNCIA A VISTORIA TÉCNICA PREDIAL NAS EDIFICAÇÕES EXISTENTES NO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO, DE FORMA PERIÓDICA COM INTERVALO MÁXIMO DE CINCO ANOS.

Diante das edificações obrigadas a realizar esta vistoria, têm-se as cinco condições abaixo listadas pela lei complementar:

- I – Unidade multifamiliar, como apartamentos;
- II – Edificação com mais de cinco anos de concessão do “habite-se”;
- III – Edificação com mais de dois pavimentos;
- IV – Área total construída maior que 1000m²;
- V – Fora de áreas especiais de interesses sociais.

O projeto de lei determina a realização da vistoria e a criação do Laudo de Inspeção Técnica da Edificação. Nestes devem constar avaliações nas estruturas, fachadas, empenas, marquises, e telhados, bem como suas instalações. Estas deverão ser realizadas por engenheiros ou arquitetos habilitados por seus respectivos conselhos, CREA-RJ e CAU-RJ.

A vistoria predial tem como objetivo avaliar o estado geral da edificação e dos seus sistemas construtivos. Este diagnóstico possui caráter preventivo, visando eliminar os riscos de acidentes e auxiliar no direcionamento de investimentos e manutenção da edificação.

Deverão ser apontadas todas as não conformidades, do nível mais simples até ao mais complexo. Visto que ao se tratar de algo considerado desprezível no momento, ao longo prazo, sem a devida intervenção para saná-lo, poderá se transformar em algo extremamente danoso à estrutura ou à estética da edificação. Serão avaliadas as condições físicas do prédio, tendo como principais sistemas construtivos inspecionados: elementos estruturais aparentes, sistemas de vedação e revestimentos, sistema de impermeabilização, sistema de instalações elétricas, hidráulicas e de gás, elevadores, sistema de ar condicionado e exaustão mecânica, instalações de prevenção e combate a incêndio, sistema de proteção contra descargas atmosféricas, cobertura e telhados, e acessibilidade em geral da edificação.

A empresa contratada pelo condomínio tem o papel de fornecer um serviço de engenharia que apresente um diagnóstico completo da edificação, descrito em um laudo executado com rigor e baseado nas normas e legislações específicas. O laudo será o produto apresentado ao contratante, que deverá ser realizado com extrema competência e rigor técnico, com critérios minuciosos e detalhistas.

É papel do síndico garantir a segurança e qualidade de vida dos condôminos e de todos que circulam pelas dependências do prédio. O profissional que realiza a vistoria, por possuir uma visão técnica, facilita ao síndico na entrega de um laudo que mapeia as anomalias e riscos da edificação, além de identificar

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

todos os serviços de manutenção e reparos que deverão ser realizados. Cabe ao síndico as funções de registrar o laudo no site da prefeitura, orçar os reparos já descritos e contratar uma empresa responsável para a realização dos mesmos.

Um laudo eficiente consiste na classificação das deficiências e anomalias constatadas com visão sistêmica, identificando seus graus de risco oferecidos aos usuários, ao meio ambiente e ao patrimônio e apresentando uma lista de prioridades técnicas onde serão indicadas orientações e recomendações para sua eliminação.

Os riscos deverão ser classificados em crítico, regular e mínimo, respectivamente, segundo a Norma de Inspeção Predial da Ibape-SP, que descreve cada um da seguinte forma.

NÍVEL CRÍTICO: Corre o risco de causar danos contra a saúde e segurança das pessoas e do meio ambiente, perda excessiva de desempenho acarretando em possíveis paralisações, adicional de custo para reparos, comprometimento sensível de vida útil e desvalorização acentuada.

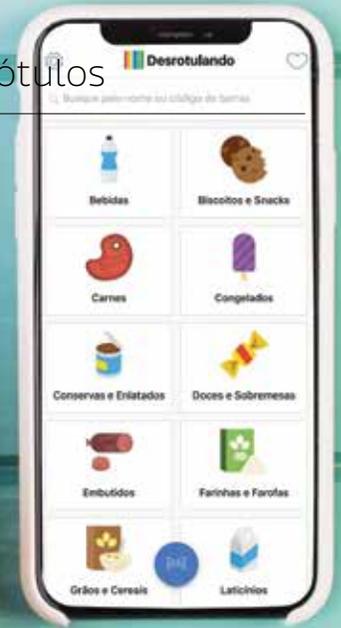
NÍVEL REGULAR: Corre o risco de provocar a perda de funcionalidade sem prejuízo à operação direta de sistemas, perda pontual de desempenho (possibilidade de recuperação), deterioração precoce e pequena desvalorização.

NÍVEL MÍNIMO: Corre o risco de causar pequenos prejuízos à estética ou atividade programável e planejada, sem incidência ou sem a probabilidade de ocorrência dos riscos críticos e regulares, além de baixo ou nenhum comprometimento do valor imobiliário.

A MIND Engenharia não só garante que a sua edificação esteja regularizada, como também que o nosso laudo agrega valor no sentido de propor as melhores soluções de engenharia para as não conformidades, assim como fornecer uma estimativa de custo para os serviços, caso seja de interesse do condomínio.

A obrigatoriedade do laudo é um grande avanço na engenharia diagnóstica e na conscientização da manutenção predial na construção civil do Estado do Rio de Janeiro, a fim de evitar acidentes ou danos às edificações, prezando por sua segurança e comodidade.

saúde
decifrando os rótulos



Rótulos de alimentos descomplicados

APLICATIVO DESROTULANDO DÁ NOTAS DE 0 A 100 A PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS E TRADUZ OS INGREDIENTES E INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS CONTIDAS NOS RÓTULOS

O tema já foi até matéria por aqui: decifrar o que dizem os rótulos dos alimentos, especialmente os industrializados, é uma tarefa para poucos. O açúcar, grande vilão da dieta moderna, pode vir disfarçado sob um sem número de pseudônimos – e o leigo dificilmente vai saber. Para ajudar o brasileiro a fazer escolhas melhores na hora das compras é que nasceu o aplicativo Desrotulando, que dá notas a alimentos que povoam nossas mesas de acordo com o que eles listam em seus rótulos.

Empreitada do casal Carolina Costa Grehs (CRN2 9739) e Gustavo Haertel Grehsuma, uma nutricionista e um empreendedor apaixonados por alimentação saudável e tecnologia, o app faz mais do que ranquear alimentos processados e ultraprocessados. A plataforma destaca ingredientes que são polêmicos (alguns proibidos em outros

países), outros que são formas de açúcar, se há muitos aditivos alimentares (que não têm função nutritiva alguma) e o nível de sódio em cada um.

Separados em 16 categorias – como grãos e cereais, laticínios, massas, pastas e patês, e molhos e condimentos –, o aplicativo permite que você busque o alimento sobre o qual quer saber mais manualmente. Mas uma das maneiras mais rápidas de encontrar o que busca é escanear o código de barras do alimento, usando a própria câmera do celular. Caso ele ainda não esteja listado, é possível enviá-lo para a análise da nutricionista e subsequente inserção dele no banco de dados do Desrotulando. Dessa maneira colaborativa, o app está em constante crescimento, tornando-se uma ferramenta nutricional cada vez mais completa.

saúde

decifrando os rótulos

As notas não são dadas de maneira aleatória; elas são geradas a partir de um algoritmo, que as calcula com base nos ingredientes e informações nutricionais que vêm no rótulo de cada produto. Assim, variam entre 0 e 100, que colocam os alimentos como “muito ruim”, “ruim”, “regular”, “razoável”, “bom” ou “excelente”.

Na categoria de massas, um exemplo barato, fácil de fazer, e por isso mesmo muito presente na mesa do brasileiro aparece logo em primeiro lugar com uma nota que chama a atenção. Com 30 pontos que lhe rendem a avaliação de “ruim”, o miojo sabor carne da marca Vitarella é apresentado pelo Desrotulando como uma escolha pobre em nutrientes. Baixo em fibras, alto em sódio, altamente processado, o produto ainda conta com nada menos do que cinco ingrediente controversos em sua fórmula.

Para quem quer se aprofundar e buscar alternativas mais saudáveis, o aplicativo, que é grátis, passou a oferecer uma opção paga aos seus usuários. Mas basta um pouco de paciência para encontrar na própria plataforma, de graça, alimentos que possam substituir os nutricionalmente pobres: é só procurar por aqueles com notas altas. No caso do miojo, a massa com ovos mini pena Piraquê aparece

como uma ótima troca. Com nota de 92, que lhe garante a chancela de “excelente”, o produto é baixo em sódio e tem poucos aditivos alimentares.

Na falta de uma consulta num nutricionista, o Desrotulando aparece como uma superajuda na rotina corrida. No site do aplicativo (desrotulando.com), Carolina e Gustavo explicam que sua maior inspiração e embasamento para os critérios de avaliação é o “Guia Alimentar para a População Brasileira” (de 2014), que recomenda uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, o consumo com moderação de alimentos processados e que se evite o consumo de alimentos ultraprocessados. Com essa base, o Desrotulando procura indicar quais opções são as menos processadas dentro do universo de produtos industrializados presentes no mercado.

Se você é o que você come, o aplicativo caminha na direção de melhorar a vida de seus usuários com informação. Como uma ferramenta de apoio, permite que se conheça melhor o que vai à boca.

SAIBA MAIS:

O Desrotulando está disponível para smartphones e tablets que rodam com o sistema Android ou iOS.



delta
P R E D I A L

Rua Joaquim Palhares, 267/203
Pç. da Bandeira • Rio de Janeiro/RJ
contato@deltapredial.com.br
www.deltapredial.com.br

Em breve, a Delta vai ser:



LAUDO DE AUTOVISTORIA PREDIAL
PINTURA EXTERNA E INTERNA
RECUPERAÇÃO ESTRUTURAL
IMPERMEABILIZAÇÕES DE TERRAÇOS,
LAJES E CAIXAS D'ÁGUA
LIMPEZA DE PASTILHAS MECANIZADA
SERVIÇOS EM BARRILETES,
COLUNAS DE ÁGUA E ESGOTO

Faça um orçamento sem compromisso:

3062-2788 • 96722-6637

faça você mesmo

ferramentas essenciais



Kit de ferramentas ajuda nos pequenos consertos em casa

ITENS ESSENCIAIS MUITAS VEZES DISPENSAM A VISITA DE UM PROFISSIONAL, DEPENDENDO DA OCORRÊNCIA

Que atire a primeira pedra quem nunca se pegou numa situação de aperto, sozinho, dentro de casa. Um vazamento na cozinha, um chuveiro que não quer esquentar, um ventilador que resolve não circular no dia mais quente do ano... Todos já passamos por isso. Mas como lidar com esses contratempos quando não há ninguém por perto para ajudar? A solução – ou a tentativa de encontrá-la sem que seja preciso acionar um profissional – pode estar num kit de primeiros socorros.

Desassocie as figuras de remédios e bandagens da expressão e pense no que seria preciso ter em casa para se virar durante pequenas emergências. Algumas ferramentas são essenciais no kit de qualquer pessoa, por mais desajeitada com o conceito do “faça você mesmo” que ela seja.

Um jogo de chaves de fenda, para começo de conversa, deve ser obrigatório. Vale escolher um com até cinco medidas diferentes, para que elas possam ser usadas nos mais diversos

tamanhos de parafusos. A chave Philips e a chave inglesa também precisam entrar na lista – a primeira, inclusive, é fundamental para enroscar e desenroscar parafusos estrela, os mais comuns em eletrônicos e eletrodomésticos.

Agora, para pendurar qualquer coisa na parede, um martelo faz-se fundamental. Ele também poderá ser usado para remover um prego da parede. Ter em casa alguns pregos e parafusos de tamanhos e configurações diferente, aliás, é uma mão na roda.

Na montagem da decoração – ou em qualquer mudança ou instalação que precise ser feita –, dois itens andam de mãos dadas no kit do faça você mesmo: a trena e o nível. Se por um lado uma mede distâncias e determina se aquela TV que você viu na loja vai caber no canto entre a estante a janela, o outro permitirá que você instale prateleiras e quadros, por exemplo, retinhos em relação ao chão.

Dos itens menores – e nem por isso menos importantes –, é bom ter em casa uma fita isolante, fita crepe, velas e lanternas para o caso de uma falta de luz, bem como extensões e benjamins para quando faltarem tomadas (lembrando que não é bom abusar dos T's para não haver risco de sobrecarga). Dos itens maiores, uma escada desmontável pode entrar na lista.

faça você mesmo

ferramentas essenciais

Uma furadeira também vale estar no kit de primeiros socorros, assim como brocas. Mas quem não tem intimidade com a ferramenta precisa pedir ajuda ou aprender a manuseá-la antes de encarar um projeto maior dentro de casa.

No mais, tenha um alicate para uso geral, que permita cortar arames, fios e cabos, bem como remover pregos mais teimosos (especialmente aqueles que já perderam a cabeça e não podem mais ser tirados com a parte traseira do martelo).

Manter esse kit básico em casa não só salva a pátria numa emergência, como ajuda a economizar naquele faz tudo que seria chamado caso o conserto não pudesse ser feito sem auxílio. Na dúvida, não faltam na internet vídeos que ensinam até a mais sem jeito das pessoas a realizar pequenos reparos, desde que elas tenham em mãos as ferramentas necessárias.

Mas não dê um passo maior que a perna: quando a emergência fugir da sua alçada, não pense duas vezes antes de chamar um profissional. A segurança tem que sempre vir em primeiro lugar.



FIX APP

Quando nem o kit de primeiros socorros é suficiente para fazer aquele reparo em casa, não precisa esquentar a cabeça: é só usar o aplicativo Fix App. Parceiro da Palmares desde o final do ano passado, a ferramenta, disponível para as plataformas Android (na Google Play) e iOS (na App Store), busca um especialista e envia uma cotação após apenas alguns toques na tela, encurtando a distância - e o prazo - de quem precisa realizar consertos domésticos. A plataforma ainda por cima oferece um desconto de 5% sobre a cotação inicial. Para tirar proveito da promoção, é preciso inserir o código "PALMARES" no aplicativo. Quer saber mais? Vá em www.fix.com.br.



GRUPO HIR



IT
Consulting



NOSSOS SERVIÇOS

- FORMAÇÃO E TREINAMENTO PROFISSIONAL DE FACILITIES
- TERCEIRIZAÇÃO DE MÃO DE OBRA
- SEGURANÇA PATRIMONIAL
- SEGURANÇA ELETRÔNICA
- PREVENÇÃO E COMBATE A INCÊNDIO
- CONSULTORIA E GESTÃO DE FACILITIES

(21) 3589-1812 | (21) 9 8313-7086 | 9 8398-1644

comercial@grupohir.com.br

www.grupohir.com.br

PARA CADA
NECESSIDADE
UMA SOLUÇÃO

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