



# Jornal do Síndico®

A informação dirigida

ANO XXIV - Edição 278 - Dez / Jan - 2019/2020 • S. Paulo - 20.000 Exemplares • www.jornaldosindico.com.br/saopaulo

**ATENÇÃO!**  
SRS. SÍNDICOS(AS)  
**Uni Síndico**  
Inscrições abertas!  
Página 03

**e+**

## MANUTENÇÃO

Dando continuidade a matéria do Eng. Carlos Brites levamos a vocês o quanto é sério e necessário os cuidados na manutenção da estrutura do condomínio, ou seja, "um plano de saúde".

Página 4

## SEGURANÇA

Com a chegada do verão começam as chuvas e a falta de energia costumeira, uma boa solução com menor custo que geradores são os Nobreaks, mas cuidado ao contratar!

Página 5

## COTIDIANO

O controle rígido de entrada das pessoas no condomínio, somente soma e traz segurança a todos. Quando flexibilizamos a segurança corremos o risco de errar feio.

Página 7



**CLASSÍNDICO**  
Para facilitar sua consulta criamos o **ÍNDICE DE TÍTULOS** nos classificados  
Páginas 08 à 11

Distribuição Gratuita

**Feliz Natal & Próspero Ano Novo!**  
**Viva 2020!**

Logos of various companies and services including: Nova Era, ARMEL, ELLOS, BOMBAS IPIRANGA, SIBAN, GRM Engenharia, OLIVER SOLETTA, ANA PARA-RAIOS, STARLIGHT, Camila Calhas, HIDRÁULICA POMPEIA, Calhas Portela, BRUTA, TAMIRES EMPREITEIRA, LIMPISO, PORTOMATIC, UNIQUE, R.Y.R. Empreiteira, L3-COM, Designer Glass, EDIFICARE, ALUMIP, JAIMÉ TUBARÃO, BRT BRASTANE, RECONNSTEK, FONSI, DCSS, A BRASILEIRA, RCR-TEC, PACTUAL, TELHADOS VITÓRIA, JOIA TÉCNICA, PINTURAS PREDIAIS, CLIMA, N.V.A., CARDOSO PINTURAS, Intel, ADAPLAN.

**ARMEL**  
ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO

**TROCAMOS SUAS JANELAS E PORTAS DE FERRO OU MADEIRA POR ALUMÍNIO SEM QUEBRA DE PAREDE, AZULEJO OU DANOS NA PINTURA.**

Seguimos o padrão mantendo o modelo e a cor da fachada. Pioneiros no sistema de troca há mais de **45 anos**, somos certificados pelo **ISO 9001** e temos um departamento especializado em **janelas acústicas**.

Atendemos condomínio, comércio, indústrias e hospitais em todo o estado de São Paulo.

**Facilitamos o pagamento.**

**solicite um representante sem compromisso**

Central de Atendimento:  
**(11) 2966-0966**  
[www.armel.com.br](http://www.armel.com.br)  
[armel@armel.com.br](mailto:armel@armel.com.br)

**SEDE PRÓPRIA:**  
Rua Teresina, 625 - Mooca/SP.

**REAL PROTEÇÃO**

**PORTARIA VIRTUAL**  
A MAIOR ESTRUTURA DA AMÉRICA LATINA  
PRIMEIRA EMPRESA DE PORTARIA VIRTUAL DO BRASIL

**NÃO FECHÉ PORTARIA VIRTUAL SEM NOS CONSULTAR.**

**VENHA NOS VISITAR, SURPREENDA-SE!**

**Preços imbatíveis**  
Cobrimos qualquer orçamento

**(11) 5035-5300 | (11) 94700-3098 | [www.portariavirtualreal.com.br](http://www.portariavirtualreal.com.br)**

## Jornal do Síndico

### ABRANGÊNCIA:

Toda a cidade de São Paulo

(11) 5572-5250

### SÃO PAULO | FRANQUEADO

www.jornaldosindico.com.br/saopaulo

### SÃO PAULO

saopaulo@jornaldosindico.com.br

SUGESTÕES DE PAUTAS, ENVIO DE ARTIGOS, NOTÍCIAS DO SEGMENTO ENVIAR PARA: [jornalismo@jornaldosindico.com.br](mailto:jornalismo@jornaldosindico.com.br)



R. Eng.º Américo de Carvalho Ramos, 193  
Vila Guercino I São Paulo - SP

AUTORIZADA PELA  
PUBLIK EDITORA LTDA  
PARA USO DA MARCA

### GERÊNCIA COMERCIAL

Livia Simões de Macedo

### ASSESSORIA JURÍDICA

DCSS Advogados Associados

### JORNALISTA RESPONSÁVEL

Cecília Lima 3268 DRT/PB

### COLABORADORES

Carlos Amado Brites  
Fernando Moraes Leme  
Marcio Rachkorsky  
Rogério Viduedo

### Criação/Diagramação

Nivas Designer

### IMPRESSÃO: Mar Mar

### FRANQUEADOS

CIDADE/EST.	EXEMPLARES	FONEFAX:
Baixada Santista/SP	13.500	(13) 3251-7906
Belo Horizonte/MG	16.000	(31) 3337-6030
Campinas/SP	8.000	(19) 3233-3860
Curitiba/PR	8.000	(41) 3029-9602
Fortaleza/CE	6.000	(85) 3214-4972
João Pessoa/PB	2.500	(81) 6847-9765
Niterói/RJ	5.000	(21) 2620-5472
Recife/PE	10.000	(81) 3053-9894
Rio de Janeiro/RJ	20.000	(21) 2210-2902
Salvador/BA	8.000	(71) 3354-0310
São Paulo/SP	20.000	(11) 5572-5250

### TELEFONES ÚTEIS

BOMBEIROS.....	193
COMGÁS.....	0800 110197
CET.....	156
COLETA SELETIVA.....	156
CORREIOS.....	3003 0100
DEFESA CIVIL (municipal).....	199
ELETROPAULO.....	0800 7272196
POLÍCIA MILITAR.....	190
SABESP.....	195

O Jornal do Síndico não se responsabiliza por conceitos e idéias emitidos em artigos assinados ou em matérias pagas. Proibida reprodução total ou parcial, sem a prévia autorização por escrito da ABM Editora.

## Editorial

# Nossa mensagem

Chegamos em mais um dezembro, encerra-se o ano de 2019. Aqui devemos fazer uma pausa para refletir sobre como conduzimos nossas ações ao longo dos últimos doze meses e, ao mesmo tempo, projetarmos o que desejamos para os próximos. No âmbito dos condomínios, onde erramos? O que precisa ser melhorado? O que pode ser ajustado em prol do bem comum?

Não há mal algum em reconhecer as próprias fragilidades, pelo contrário, esse é um ponto positivo de qualquer ser humano e, em se tratando de uma pessoa que ocupa o cargo de síndico, a humildade deve ser na verdade um objetivo a ser perseguido, pois a liderança para ser exercida em sua essência requer também uma boa dose de humildade.

Então, para este fim de ano propomos a todos os nossos leitores, amigos, síndicos e administradores, um momento de análise e reflexão sobre as próprias atitudes dentro da coletividade. A boa convivência no condomínio depende, em sua maior parte, do bom senso de todos, embora existam regras escritas para tentar nortear os comportamentos, é fato que tudo fica mais fácil quando se existe uma palavra mágica nas relações humanas: Respeito.

É sobre as regras escritas (especialmente as do Código Civil) e também sobre suas dinâmicas mutações que tratamos na nossa coluna Legislação nesta edição. Nela fazemos um balanço do ano e reunimos algumas daquelas que foram pautas mais comentadas no meio jurídico no tocante ao segmento condomínios em 2019. A leitura da retrospectiva é válida, assim como as demais matérias deste jornal que preparamos com tanto afinho.

O Jornal do Síndico tem a honra de brindar com seus leitores mais uma passagem de ano, mais um ciclo que se fecha e outro que se renova. Desejamos a todos vocês um lindo e fraternal Natal, junto as suas famílias, amigos e colaboradores, um Ano Novo cheio de sonhos e realizações, lembrando que esta edição é a única bimestral e voltaremos em fevereiro/20. Seguiremos firmes em nossa missão de divulgação de informação de qualidade, jornalismo com credibilidade e apoio a todos que desejam fazer dos seus condomínios lugares melhores.

Novamente a todos, um Feliz Natal e Próspero 2020!

\* Os Editores

### INDICADORES \*Fonte Bco. Central

	DEZ/18	JAN/19	FEV/19	MAR/19	ABR/19	MAI/19	JUN/19	JUL/19	AGO/19	SET/19	OUT/19	NOV/19
IGP-M (%)	-0,08	0,01	0,88	1,26	0,92	0,45	0,80	0,40	-0,67	-0,01	0,68	---
INPC (IBGE)	0,14	0,36	0,54	0,77	0,60	0,15	0,01	0,10	0,12	-0,05	0,04	---
IPC (FIPE)	0,09	0,58	0,54	0,51	0,29	-0,02	0,15	0,14	0,33	0,00	0,16	---
CUB-SP	0,08	0,54	0,29	0,16	0,22	0,07	0,81	0,87	0,07	0,11	0,11	---
TR	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
POUPANÇA	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000
SAL. MÍNIMO	954,00	998,00	998,00	998,00	998,00	998,00	998,00	998,00	998,00	998,00	998,00	998,00
TJLP (% a.a.)	0,5833	0,5858	0,5858	0,5858	0,5217	0,5217	0,5217	0,5217	0,4958	0,4958	0,4642	0,4642

### CONTRIBUIÇÃO DO INSS\*

#### Trabalhador Assalariado

Salário contribuição	Alíquota (%)
Até 1.693,72.....	8,00
De 1.693,73 até 2.822,90.....	9,00
De 2.822,91 até 5.645,80.....	11,00

\* vigente a partir de 01.01.2018

Pagamento até o dia 20 (vinte) do mês subsequente ao de competência a que se referir, ou até o dia útil imediatamente anterior, se não houver expediente bancário na data do vencimento. A partir desse vencimento, multa de 4% (dentro de 30 dias) 7% (de 30 a 60 dias) 10% (acima de 60 dias). Juros de 1% ao mês. Na dúvida, consulte o Núcleo de Orientação ao Contribuinte do INSS. 0800780191

\*\* Alíquotas para determinar base de cálculo do INSS: 8%, 9% e 11%.

### GRPS

20% sobre a Folha, como parcela do condomínio. 2% a 3% sobre a Folha (2% para risco médio e 3% para risco máximo), contribuição de acidente de trabalho 4,5 sobre a Folha, contribuição de terceiros (SESC, SENAI, Etc...)

Salário Família Até R\$ 859,88 = R\$ 44,09  
De R\$ 859,88 a R\$ 1.292,43 = R\$ 31,07

Fonte: IBGE, FIPE, Banco Central, Folha de São Paulo

Base de Cálculo	Alíquota a deduzir
Até R\$ 1.903,98	ISENTO
De R\$ 1.903,99 até 2.826,65	7,5% R\$ 142,80
De R\$ 2.826,66 até 3.751,05	15% R\$ 354,80
De R\$ 3.751,06 até 4.664,68	22,5% R\$ 636,13
Acima 4.664,68	27,5% R\$ 869,36

### IMPOSTO DE RENDA

Deduções: 1) R\$ 189,59 por dependentes; 2) R\$ 1.903,98 por aposentadoria (uma apenas) a quem já completou 65 anos; 3) Pensão alimentícia; 4) Valor de contribuição pago, no mês à Previdência Social.

### OBRIGAÇÕES

Admissão / Demissão - comunicar ao Ministério do Trabalho, até o dia 07 do mês seguinte. Recolhimento do INSS, até o dia 20 do mês subsequente. Recolhimento do FGTS, 8,0% sobre a Folha de Pagamento, até o dia 7 do mês seguinte. Recolhimento do PIS, 1% sobre a folha de pagamento, até o 25º dia. Se o dia do vencimento não for dia útil, será considerado antecipado o prazo para o primeiro dia útil que o anteceder.

### \*PISO SALARIAL

Gerente Condominial	R\$ 2.956,98
Zeladores	R\$ 1.498,77
Porteiros, Vigias, Cabideiros, Ascensoristas, Garagistas, Manobristas e Folguistas	R\$ 1.435,70
Faxineiro e demais empregados	R\$ 1.372,63
Acúmulo de Cargo	20%
Adicional Noturno	20%
Horas Extras	50%
Folgas Trabalhadas e Feriados	100%
Vale Alimentação	R\$ 289,12
Vale Refeição - Valor de R\$ 9,36	Por dia de trabalho

Com data base 1º de Outubro, terão um reajuste de 3,92% (três vírgula noventa e dois por cento), com vigência a partir de 1º de Outubro de 2019

Estudando onde fazer bons negócios?...

Confira... Aqui!

14<sup>a</sup> Edição<sup>®</sup>

**Uniíndico**  
São Paulo 2020

Um evento que o síndico  
não pode faltar e nunca falta

**O CONVITE ESTÁ FEITO!**  
**06 DE JUNHO 2020**

*Participe, do maior evento para  
síndicos da cidade de São Paulo!*

**ADQUIRA JÁ SEU PATROCÍNIO!**



**400  
Síndicos**



Um dia inteiro com os síndicos, palestras objetivas e atuais, Welcome Coffee,  
Almoço de Relacionamento, Sorteios e Excelentes Negócios!

**Sua empresa frente a frente com quem decide... O Síndico.**  
**Evento totalmente gratuito para Síndicos (as)!**

**Unisindico um evento de prestígio, requinte e tradição, no**

**FECOMERCIO**  
CENTRO FECOMERCIO DE EVENTOS

Patrocinadores Ouro:

**RC**  
CONSULTORIA

Mídia Oficial:

**Jornal do Síndico**  
São Paulo - SP

**Maiores Informações: (11) 5572-5250**

[www.unisindicoeventos.com.br](http://www.unisindicoeventos.com.br) / [unisindico@unisindicoeventos.com.br](mailto:unisindico@unisindicoeventos.com.br)

**Local de Realização:** Rua Dr. Plínio Barreto, 285 - 1ºAnd. - Bela Vista • São Paulo - SP

**CUPOM DE INSCRIÇÃO SOMENTE PARA SÍNDICOS(AS)\***

**\*SEM DIREITO A ACOMPANHANTES - TUDO GRATUITO**

Condomínio: \_\_\_\_\_

Síndico(a): \_\_\_\_\_

End.: \_\_\_\_\_

Nº. \_\_\_\_\_

Apto.: \_\_\_\_\_

CEP: \_\_\_\_\_

Tel.: / Portaria: \_\_\_\_\_

Tel.: / Administradora: \_\_\_\_\_

Tel.: / Apto.: \_\_\_\_\_

Mandato / Data Final: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

PREENCHER O CUPOM E NOS ENVIAR, VIA FAX: (11) 5572-5250, CORREIOS, E-MAIL COM OS DADOS DO CUPOM ([inscricao@unisindicoeventos.com.br](mailto:inscricao@unisindicoeventos.com.br))  
OU SE PREFERIR INSCREVA-SE DIRETAMENTE NO SITE: [www.unisindicoeventos.com.br](http://www.unisindicoeventos.com.br)

**OBS.: AGUARDE NOSSA CONFIRMAÇÃO DE VAGA**



**Unisindico/SP** - Rua Eng.º Américo de Carvalho Ramos, 193 - CEP: 04130-040 - Vila Gumerindo - São Paulo - SP



**Manutenção** Por: Eng Carlos Amado Brites

## As edificações precisam de um “plano de saúde”

Aqui damos continuidade a matéria publicada na edição anterior da Problemática da bola de cristal...

Assim como o ser humano, todas as estruturas, bem construídas ou não, estão sujeitas ao envelhecimento natural e desgaste pelo uso. Estruturas de concreto acima de 50 anos de idade precisam imediatamente de um check-up geral realizado por profissionais de diversas disciplinas, consultores na área de projetos, tecnologia e patologia pelo menos, sem contar instalações, acessibilidade, incêndio e outras particularidades intrínsecas. Em outras palavras, tem que ser previsto um “plano de saúde”, a fim de se habitar com segurança e de forma longínqua uma edificação.

Nesse contexto, um alerta importante também deve ser destacado. Não pode a empresa contratada para a execução do serviço de recuperação ou reforço proceder com o diagnós-



■ Não podem ficar todas as decisões para o executor do serviço

tico e com as decisões técnicas sem a presença de uma parte isenta contratada pela edificação, geralmente representada por um consultor especialista. Não podem ficar todas as decisões para o executor do serviço. O ideal é que a edificação contrate um profissional especializado até para avaliar se a empresa candidata para

a execução da reabilitação possui experiência necessária para o serviço, inclusive para as etapas restritivas de execução. Um síndico, até por ingenuidade ou desconhecimento, contratar e confiar “cegamente” na empresa responsável pela execução do serviço de reabilitação é o mesmo que ir a uma farmácia e pedir um medica-

mento para um determinado sintoma, porque algum amigo orientou ou se leu na internet algo parecido. Da mesma forma que o correto é consultar um médico para isso, deve se consultar um especialista para a edificação.

Finalizando, a posição de síndico requer responsabilidade tanto sobre a edificação quanto

sobre as vidas que nela habitam. Entende-se que o mesmo deve estar amparado por um conselho e também por consultores e especialistas para as decisões mais assertivas.

Infelizmente, já atendi casos de colapso com vítimas fatais e o que mais ouço nesses casos pelos responsáveis é o seguinte: “sabe, se eu pudesse voltar atrás eu faria isso ou aquilo...”.

Há casos em que a interdição total ou parcial da edificação é necessária pelo estágio avançado da manifestação patológica, deterioração ou erro de projeto, ou pelo risco do próprio serviço de intervenção corretiva, e isso deve ser discutido de forma criteriosa pelos envolvidos.

Eng. Carlos Amado Brites  
Pós-doutor pela Escola Politécnica da  
Universidade de São Paulo  
britez.consultoria@gmail.com

**Legislação** Por: da Redação

## Os condomínios e as leis: o que 2019 trouxe de novidades

O ano 2019 trouxe consigo muitas discussões, pontos de vista jurídicos divergentes, mas também trouxe diretrizes, fixou, alterou, enfim como em tudo em nossas vidas, trouxe mudanças, conquistas!

A convivência coletiva no âmbito dos condomínios é regida pelo Código Civil, especialmente no tocante à lei 4.591. No entanto, sabe-se que as mudanças na sociedade são dinâmicas e, ao passo que novas demandas vão surgindo, novos entendimentos jurídicos também vão se estabelecendo a fim de orientar o convívio harmonioso entre pessoas que coabitam.

Nesta edição, listamos algumas matérias que foram apreciadas pelo poder judiciário.

Todas elas foram temas de textos mais detalhados em publicações anteriores do Jornal do Síndico, mas oferecemos aqui um resumo de tópicos importantes que foram debatidos no ano de 2019 acerca do “mundo” dos condomínios. Confirmam:

1) **PETs:** Essa foi talvez a notícia mais comentada do ano em relação a condomínios: em maio de 2019, a Terceira Turma do STJ decidiu que a convenção de condomínio residencial não pode proibir de forma genérica a criação e a guarda de animais de qualquer espécie nas unidades autônomas quando o animal não apresentar risco à segurança, à higiene, à saúde e ao sossego dos demais moradores e dos frequentadores ocasionais do local.

2) **Alteração de fachada:** O condomínio pode estabelecer regras para possibilitar ou não mudanças na fachada e em áreas comuns do edifício. Com esse entendimento, a Terceira Turma deu provimento a processo interposto por um condomínio, para determinar que um



■ Aqui um resumo de tópicos importantes que foram debatidos no ano de 2019

dos condôminos restaurasse as esquadrias da fachada do seu apartamento conforme o padrão original do prédio.

3) **Condômino inadimplente:** Recentemente, a Quarta Turma se posicionou no sentido de que as regras condominiais não podem ultrapassar os limites da lei. No julgamento do processo REsp 1.699.022, o colegiado definiu que o condomínio não pode impor sanções que não estejam previstas em

lei, como a proibição de usar piscinas e outras áreas comuns para forçar o pagamento da dívida de morador que esteja com as mensalidades em atraso. Por unanimidade, os ministros consideraram inválida a regra do regulamento interno de um condomínio que impedia o uso das áreas comuns por uma moradora em razão do não pagamento das taxas condominiais.

Locação temporária (Airbnb): Nesse confronto de direitos,

são diversos os casos que demandam a intervenção do Judiciário, tendo a jurisprudência do STJ se firmado no sentido de que a análise de norma condominial restritiva passa pelos critérios de razoabilidade e legitimidade da medida em face do direito de propriedade.

Esse foi o entendimento adotado pelo ministro Luís Felipe Salomão na Quarta Turma, ao apresentar seu voto no processo REsp 1.819.075, cujo julgamento foi iniciado no último dia 10 de outubro e vai definir se um condomínio residencial pode proibir a oferta de imóveis para aluguel por meio de plataformas digitais, como o Airbnb. O julgamento foi suspenso por um pedido de vista do ministro Raul Araújo e ainda aguarda desfecho.

Da Redação

**Segurança** Por: Fernando Moraes Leme

## Condomínios redobram atenção à rede elétrica na época de chuvas

A tecnologia dos Nobreaks vem ganhando espaço em muitos condomínios, mas devem ser bem analisadas antes de sua instalação

Mais uma temporada de verão se aproxima e, novamente, ela deve vir acompanhada de enormes transtornos causados pelas chuvas de verão que todo ano atingem a cidade, derrubando milhares de árvores em meio a toda fiação elétrica, gerando quedas frequentes de energia e, dependendo do local, serão muitas horas até o total restabelecimento da mesma.

Para qualquer conjunto residencial ou empresarial de São Paulo, a falta de energia representa um risco muito elevado às suas operações, por isso, com o objetivo de estarem melhor preparados para enfrentar estes transtornos, os condomínios têm passado a utilizar mais a tecnologia dos nobreaks para proteger seus sistemas elétricos. Isso acontece porque a tecnologia é muito mais eficiente e segura do que geradores de energia, que possuem diversos transtornos, como barulho, fumaça, uso de combustível, além da necessidade de abastecimento e manutenção intensa. Assim, estes aparelhos quando usados, têm sido deixados apenas ao uso de elevadores, bombas e outras áreas comuns. Até mesmo diversos condomínios que já possuem geradores instalados há muito tempo estão instalando sistemas de nobreaks como alternativa complementar para suas áreas de segurança e portões de entrada.



■ A instalação dos nobreaks também deve ser objeto de muita atenção

Nos últimos anos, as portarias remotas, ou virtuais, vêm crescendo exponencialmente em todo o país, pois trazem muita economia e aumento de segurança para os condomínios. Para estes sistemas, os nobreaks se apresentam como melhor alternativa de proteção aos casos de queda de energia. Apesar disso, a instalação dos nobreaks também deve ser objeto de muita atenção devido ao risco de falhas causadas pela falta de energia. Quando os nobreaks falham o condomínio tem sua segurança totalmente desligada e portões podem ficar inteiramente abertos sem ninguém para controlar. Por isso, a instalação desses equipamentos deve ser tema de atenção redobrada por parte dos síndicos já que é possível encontrar no mercado diversas soluções, desde as mais completas e profissionais executadas por empresas com vasta experiência, até soluções mais simples e econômicas não indicadas para condomínios ou, inclusive, soluções improvisadas com baterias automotivas (no local das corretas)

e/ou equipamentos alocados de forma irregular à legislação e às normas do Corpo de Bombeiros.

Com o objetivo de baratear o custo, muitas empresas têm utilizado, em condomínios, nobreaks mais indicados para residências, o que em um curto período de tempo acaba gerando mais problemas e panes de energia. No caso de equipamentos irregulares, o problema é ainda mais grave, pois se houver qualquer acidente o síndico é o responsável civil e criminal. Por isso, fica o alerta para que os síndicos tenham máxima cautela e pesquisem muito bem sobre a empresa e o equipamento, garantindo que seja regulamentada, de acordo com todas as normas e possuam equipamentos que atendam à legislação. O recomendado são empresas com soluções profissionais e indicadas para condomínios. Alguns diferenciais dessas empresas são o atendimento técnico 24h, monitoramento online do equipamento e manutenção preventiva.

\*Fernando Moraes Leme

**Coluna do Dr. Marcio Rachkorsky**

## A evolução e os chatos de plantão



Condomínios são organismos vivos, estruturas complexas e dinâmicas, onde vivem e trabalham pessoas, famílias e, naturalmente, as transformações comportamentais e sociais refletem na forma de usar e aproveitar as áreas comuns, especialmente os espaços de lazer.

Os moradores e usuários querem serviços, facilidades, comodidades e diversão, mas esbarram nos textos retrógrados e mal elaborados da lei (código civil) e das convenções de condomínio, que impõe um frustrante engessamento e impedem a implementação das boas ideias, muitas vezes em nome da mera formalidade jurídica! Claro que as leis devem ser seguidas, mas faz-se necessária a interpretação moderna das normas, em sintonia com a função social da propriedade, usos e costumes.

Dias atrás, os moradores de um condomínio residencial com mais de trezentos apartamentos, construído há dez anos, debatiam a completa inutilidade de um espaço chamado "mini golf", talvez jamais utilizado por ninguém. Surgiram, na reunião, ótimas ideias para a utilização efetiva do espaço, tais como uma área para passear com cachorros e uma pracinha de convivência. Logo um morador, o chato de plantão, sacou de sua pastinha a convenção de condomínio e o código civil e alertou a todos que qualquer mudança na destinação de áreas ou do projeto depende do voto favorável de todos os proprietários. Curioso, pois ele mesmo alegou que jamais usara a tal pista de golfe, mas que estava ali para alertar sobre os riscos jurídicos...

A questão central reside na forma de aplicação das normas, eis que a letra fria e pesada da lei, há que ser interpretada levando em conta o verdadeiro e legítimo anseio dos moradores, em consonância com o bom senso, a razoabilidade e os princípios que norteiam a vida em comunidade. É fundamental que os administradores de condomínios e advogados sejam um pouco mais arrojados em seus pareceres, de forma a possibilitar as transformações positivas nos empreendimentos, gerando não apenas maior utilização dos espaços comuns, mas sobretudo interação entre os moradores e valorização do patrimônio.

Para que qualquer decisão seja revestida de boa segurança jurídica, especialmente quando o tema esbarrar em discussão sobre alteração ou não de destinação de área comum, importante o amplo debate em assembleia, a criação de comissão especial de moradores para estudos e a realização de uma enquete com os moradores, para suprir o baixo quórum nas assembleias gerais.

\*Marcio Rachkorsky - Advogado Especializado em Direito Condominial

### NOBREAKS PROFISSIONAIS PARA PORTARIAS

Utilizado por 8 a cada 10 empresas de portaria virtual/remota em São Paulo



#### EXCLUSIVIDADES:

- Monitoramento Online
- Central de Atendimento 24hs
- Autonomia de até 30 horas
- Certificado e Aprovado pelos Bombeiros



Ao contratar portaria virtual/remota, exija Engemoura  
Com segurança não se brinca!

Central 24 horas (11) 5041-3570  
www.engemoura.com.br / contato@engemoura.com.br

## Você pergunta e o Unisíndico responde



■ Unisíndico 2019 – Rodada de Perguntas e Respostas.

### Prof<sup>o</sup> de MBA em Direito Imobiliário e Gestão Condominial

Dr. Vander Ferreira Andrade

**1 – Por quanto tempo o síndico pode se ausentar do prédio? Sou síndico e viajo e trabalho em empresa de engenharia e viajo algumas vezes.**

**R:** Em regra, o síndico não possui uma “jornada de trabalho”, seja pelo fato de que o mesmo não é empregado do condomínio, seja pelo fato de que o exercício de sua função constitui uma atividade “sui generis”; no caso do síndico orgânico (morador ou voluntário) o número de horas presenciais só se apresentará como obrigatório se tal imposição for objeto de decisão em assembleia ou se constar do regulamento ou convenção do condomínio; contudo, dada o noviciado da contratação dos denominados “síndicos profissionais”, como nesse caso a relação jurídica se convola em “relação de consumo”, não raro, passa a fazer parte do contrato de prestação de serviços o plantão ou número de horas a que o síndico se obriga a se fazer presente no ambiente condominial.

**2 – Qual o prazo de prescrição para se processar o síndico antecessor?**

**R:** Nas ações de reparação civil, o prazo prescricional para promover a responsabilidade civil do síndico antecessor é de 3 (três anos), ou seja, o triênio, conforme previsão constante do Código Civil Brasileiro, a teor

do disposto no 206, §3º, IV e V. Nesse caso, o marco inicial nas referidas ações de reparação civil ocorre no momento da lesão, nascendo, portanto, a pretensão de eventual ressarcimento pelo fato gerador do prejuízo.



**3 – Mudança da cor padrão, de vidros, de cortina e de iluminação da área interna implicam em alteração de fachada?**

**R:** Para início de análise do requerido, convém observar que o Código Civil Brasileiro estabelece em seu art. 1336, inciso III, que se coloca como um dos deveres do condômino: “... não alterar a forma e a cor da fachada, das partes e esquadrias externas”. Nesse sentido, devemos entender por fachada, toda a área externa que integra o aspecto visual do condomínio, assim como as sacadas, esquadrias, paredes externas, portas, portões de entrada e de saída do complexo além de outros itens que se amoldam ao perfil estético do empreendimento. Assim, caso a mudança da cor externa padrão, do envidraçamento da varanda, do uso de cortinas destoantes do estabelecido em convenção ou mesmo da iluminação da área

interna forem aptos a gerar uma desconfiguração dos aspectos estéticos externos do edifício, estaremos sim diante de uma hipótese de alteração de fachada.

**4 – Existe alguma determinação legal que determine ao síndico a realização de reuniões periódicas com os conselheiros?**

**R:** A legislação vigente silencia a respeito da obrigatoriedade da existência e conformação de conselhos em condomínios, razão pela qual a sua criação depende exclusivamente da convenção, expediente normativo de regência da estrutura condominial. Um desses órgãos colegiados, o denominado “conselho fiscal” é responsável por analisar as prestações de contas apresentadas pelo síndico e recomendar a aprovação ou a reprovação dessas mesmas contas para a Assembleia Geral de condôminos. Espera-se ainda que esse mesmo conselho possa auxiliar o síndico em suas atividades de gestão, nos moldes de uma administração participativa e democrática. Não existe obrigação legal determinando a realização de reuniões do síndico com os conselheiros, o que não impede possa a norma convencional estabelecer estas rotinas e respectivo período de efetivação.



### DCSS Advogados

(Matheus Cunha  
OAB/SP 426.197)

**1 – Posso processar condômino que ofende a síndica por e-mail?**

**R:** Sim. Neste caso trata-se de injúria, ou seja, uma ofensa que atinge a dignidade da pessoa.

Qualquer pessoa atingida por uma injúria pode buscar as providências cíveis e penais. Na esfera cível, pode-se obter indenização para reparação dos danos causados, e na esfera penal, busca-se a punição ao autor da injúria (pena de detenção de 1 a 6 meses, ou multa).



**2 – Como retirar do conselho um membro que atua há 24 anos e não contribui, além de ofender e humilhar a síndica, e não respeitar o regulamento interno?**

**R:** Assim como há possibilidade de destituição do síndico, há possibilidade para destituição de membro de conselho. O Código Civil prevê que a maioria simples em uma assembleia convocada para isso, pode destituir o síndico, e analogicamente, aplica-se aos membros dos conselhos. A assembleia poderá ser convocada pelo síndico ou por ¼ dos moradores.

No mais, deve-se observar que o prazo para o mandato nos conselhos deve ser de no máximo 2 (dois) anos, conforme previsto no artigo 1.356 do Código Civil.

**3 – AIRBNB - Está acontecendo no condomínio. Se a AGE (Assembleia Geral Extraordinária) proibir deve ser respeitado, mesmo o se o condômino entrar com processo?**

**R:** Essa questão ainda não foi definida pela Justiça. O Superior Tribunal de Justiça começou a discussão. O relator, Ministro Luis Felipe Salomão, foi

até agora o único a votar sobre o assunto. Sinalizou que não se podem proibir as locações por temporada, por meio de previsões internas do condomínio. O segundo ministro, Raul Araújo pediu vistas e até agora não devolveu o caso para julgamento. Enquanto isso, a AGE deve ser respeitada, caso não haja decisão judicial suspendendo os seus efeitos.

**4 – Moradora do último andar se recusa a arrumar sua parte elétrica (fios expostos na laje do edifício) alegando ser problema da construtora do prédio. O edifício tem 65 anos. Como administro isso?**

**R:** O primeiro passo é notificá-la expressamente sobre a necessidade da reforma. Não se pode responsabilizar uma construtora depois de 65 anos de construção. A manutenção ou é de responsabilidade do condômino, ou do condomínio, a depender da área de que estamos falando. Nesse caso, se depois da notificação, os reparos não forem feitos, é possível impor multas e obrigá-la à providenciar o necessário, judicialmente.

**5 – Academia do prédio é no primeiro andar. O morador do 9º reclama e está entrando com processo contra o condomínio. O que fazer?**

**R:** Primeiro, é importante verificar se a acústica da academia atrapalha o sossego e estipular um horário para o seu funcionamento. Isso evitará algumas reclamações. Não é recomendável que a academia funcione depois das 22h. Se isso já está sendo evitado e se a reclamação é pontual, convém formalizar uma defesa adequada no processo judicial, para evitar condenações e afetação dos cofres do condomínio. Uma assessoria jurídica adequada é fundamental.



**Cotidiano** Por: da Redação

## Rígido controle da portaria soma pontos à segurança

Quando questionada sobre os motivos de por que optou por viver em um condomínio a maioria das pessoas certamente responderá, em primeiro lugar, que a escolha se deu pela segurança proporcionada por esse tipo de moradia em coletividade. Sequencialmente, virão outras justificativas: opções de lazer, localização, espaço restrito, comodidades, custos, facilidades para receber encomendas, dentre outros quesitos.

A segurança continua sendo, portanto, um fator preponderante e decisivo. Nessa perspectiva, a existência da portaria com um controle dos acessos é um diferencial dos condomínios, pois é nessa área que se dá a "triagem" de quem tem permissão ou não para adentrar o ambiente privado. É justamente por esse caráter estratégico que a seletividade e o cuidado no trabalho de controle da portaria são tão importantes, afinal por ela passam moradores, encomendas, correspondências e visitantes.

Em primeiro lugar, para se otimizar o serviço executado nesse posto e garantir o pleno funcionamento das atividades adequadamente é fundamental contar com uma boa equipe de funcionários. Porém, não basta ter o posto de trabalho ocupado nos turnos, é preciso que ele seja preenchido por pessoas capacitadas e devida-



Se o porteiro não conseguir contato com o morador, o visitante não deve entrar de forma alguma

mente instruídas para desempenhar as demandas solicitadas. Por isso, é recomendável que os porteiros sejam submetidos pelo menos uma vez ao ano a um treinamento de reciclagem.

Dito isso, vamos às regras essenciais: a mais importante delas é identificar o visitante.

Em um contato inicial, o porteiro deve procurar saber o nome e qual unidade a pessoa visitará. Após isso, é obri-

gatória a confirmação junto ao condômino; o porteiro deve, por interfone, perguntar se o morador está esperando tal pessoa e apenas mediante autorização expressa deve liberar o acesso ao condomínio. É válido ressaltar que se o porteiro não conseguir contato com o morador, o visitante não deve entrar em hipótese alguma, nem mesmo para o hall de entrada.

Em outra via, sendo autorizada a entrada do visitante, esse deve ter seu acesso permitido.

É recomendável que o porteiro faça, então, se possível, o monitoramento do trajeto desse visitante até a unidade condominial a que ele se destina por meio do Circuito Fechado de Televisão, a fim de manter a vigilância e evitar possíveis desvios intencionais ou não no caminho.

Um hábito que nem sempre é adotado nas portarias, mas que tem grande importância e deve ser estimulado é o de registrar os visitantes. Como funciona? Ao autorizar a entrada do morador, é indicado que o porteiro registre informações como nome, documento e apartamento visitado. Assim, ficará garantido o controle de entradas e saídas do condomínio.

**Crônicas da Vida** Por: Edimilson Hornhardt

## Pedro, o pedreiro e faxineiro

Tá vendo aquele prédio moço? Ajudei a levantar...Foi um tempo de aflição..." (Cidadão - Zé Geraldo)

Tem muito tempo que cheguei daquelas placas de terras secas, em busca de sonhos, expectativas e de uma vida melhor.

Não tinha nada na algibeira, a não ser um cobertor, uma muda de roupas e uma panela vazia, mas cheia de esperanças que em poucos dias se dissiparam.

Andei de cá pra lá, de lá pra cá.

Até que avistei uma construção, pedi emprego e me contrataram como SERVENTE.

Amassei a terra que um dia há de me receber, suei, chorei de saudades da minha terra seca e da minha prole. Sebastião, Toinho, Carlos e Zé Bento (nome do meu finado pai).

"Muié num tinha mais, me largou."

"Tá vendo aquele prédio moço?"

Ajudei a levantar"

Mas a construção acabou e chegou o dia da dispensa. E agora?

Oxi! Tem alguém entrando no prédio.

Quem será aquele moço bem vestido que parece "dotô"?

– Moço o senhor é daqui do prédio?

– Sou o administrador, a partir de agora eu cuidarei do prédio. À propósito preciso de um FAXINEIRO, não quer continuar trabalhando aqui?

– Quero! Quando começo? Conheço tudo da obra. Valei-me, minha Senhora das Candeias e "Sinhô" do Bonfim.

Ali fiquei e continuei trabalhando, comecei a estudar.

Aprendi ouvindo muito as pessoas. Durante um bom tempo.

Minha chefe, tratada por síndica, era a dona Maria que continuava no prédio depois de tantos anos.

Me lembro de quantas e quantas vezes precisei falar para ela o para-raios, a rampa de acesso para deficientes, a mangueira do bombeiro e as luzes de emergência são mais importantes do que só colocar vasinho de flores na entrada.

"Foi um tempo de aflição..." Que passou. Sebastião, Toinho, Carlos e Zé Bento, espero por vocês.

Cá estou olhando pelas janelas de minha vida e vem à minha mente um poema dito por um poeta há alguns anos passados:

"Quem sabe faz a hora e não espera acontecer"

Neste momento batem à porta e dizem:

– Excelência a audiência está por começar, as partes já estão na sala.

E...louvo novamente à Senhora das Candeias e ao "Sinhô" do Bonfim, por estar onde cheguei e por haver começado como SERVENTE e depois ter sido FAXINEIRO, com muita honra e orgulho.

Hoje, cá estou a julgar as pendengas das vidas!

Esta é uma simples homenagem a estes colaboradores que nem sempre são lembrados, mas de importância fundamental nas obras e nos condomínios.

**Nós do Jornal do Síndico São Paulo, aproveitamos a "carona" da crônica acima para desejar um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de saúde, paz, harmonia e alegrias a todos os funcionários dos condomínios, aos síndicos(as), aos nossos clientes, parceiros, leitores, enfim a todos que de alguma forma estiveram conosco durante 2019! Vamos sonhar, viver e realizar em 2020!**

**GRUPO DELTA UNO** Seu Condomínio está seguro? Podem Existir Falhas de Segurança? Humanas ou Eletrônicas?

**O GRUPO DELTA UNO, empresa especializada em segurança continua oferecendo aos síndicos de forma Totalmente GRATUITA um LAUDO DE SEGURANÇA**

Conteúdo do Laudo:

Análise de Vulnerabilidade em três etapas: Protocolo de Segurança, Homem e Segurança Eletrônica

Agende o **LAUDO GRATUITO** de seu condomínio (11) **2615.7735** ou via e-mail [adm@deltauno.com.br](mailto:adm@deltauno.com.br)

**Importante: Informe que viu no Jornal do Síndico**

**FECHE O PORTA ANTES DO LADRÃO ENTRAR!**

Quer saber mais informações sobre o Laudo de Segurança? Confiança e Eficiência em Segurança e Serviços Condominiais [www.deltauno.com.br](http://www.deltauno.com.br)

# Classíndico®

Dezembro/Janeiro | 2019/2020

Jornal do Síndico

## GUIA DE PRODUTOS E SERVIÇOS PARA CONDOMÍNIOS

### ÍNDICE DE TÍTULOS



ACADEMIA.....	Pág.08	DESENTUPIDORA.....	Pág.09	PISOS / TRATAMENTOS.....	Pág.10
ADMINISTRADORA.....	Pág.08	ENCANADOR / HIDRÁULICA.....	Pág.09	PORTA CORTA-FOGO.....	Pág.11
ADVOGADOS.....	Pág.08	ENVIDRAÇAMENTO DE SACADA.....	Pág.09	PORTÕES AUTOMÁTICOS.....	Pág.11
ÁGUA POTÁVEL.....	Pág.08	ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO.....	Pág.09	PRODUTOS DE LIMPEZA E PISCINA.....	Pág.11
ANTENAS.....	Pág.08	IMPERMEABILIZAÇÃO.....	Pág.10	REFORMAS.....	Pág.11
AUDITORIA.....	Pág.08	INCÊNDIO / SEGURANÇA.....	Pág.09	SEGURANÇA ELETRÔNICA.....	Pág.11
BOMBAS.....	Pág.08	INSTALAÇÕES ELÉTRICAS.....	Pág.09	TELHADOS.....	Pág.11
CALHAS E RUFOS.....	Pág.09	MÁQUINAS DESENTUPIDORAS.....	Pág.10	TERCEIRIZAÇÃO.....	Pág.11
CARTÃO DE ESTACIONAMENTO.....	Pág.09	MOLAS P/ PORTAS.....	Pág.10		
COBRANÇA.....	Pág.09	PÁRA-RAIOS.....	Pág.10		
CORRIMÃOS.....	Pág.09	PINTURAS.....	Pág.10		

### Academia

**FRS SPORTS** Distribuidor e Assistência Técnica Autorizada Movement!

Especializada em Venda, Locação e Manutenção em Equipamentos de Ginástica

☎ (11) 3487-1093 / 2659-2951  
www.frsports.com.br

**FITNESS HELP** REVENDE E ASSISTÊNCIA TÉCNICA AUTORIZADA

Manutenção preventiva e corretiva em equipamentos

☎ (11) 2506-6477  
fitness\_help@hotmail.com | www.fitnesshelp.com.br

### Advogados

**DCSS** ADVOGADOS ASSOCIADOS

- Cobranças de Quotas Condominiais;
- Assessoria Jurídica p/ Condomínios;
- Defesas Condominiais;
- Ações contra Construtoras;
- Direito Tributário

☎ (11) 3587.1290 / 95784.1630 / 98204.4615  
felipe.sampieri@dcssaadvogados.com

**SIMÕES MACEDO** ADVOCACIA TRABALHISTA

Consultivo e Preventivo Trabalhista  
Reclamações e Defesas  
Acordos Extrajudiciais

"Nosso diferencial é nossa especialidade"

☎ (11) 97727-2429 Whatsapp  
contato@simoesmacedoadv.com

**Jaimo Tubarão** ADVOCACIA

- QUESTÕES CONDOMINIAIS
- COBRANÇA • TRABALHISTA • AUDITORIA

☎ (11) 98202-1861 | ☎ (11) 3798-1861  
jaimetubarao@gmail.com

Visite nosso site  
www.jornaldosindico.com.br/saopaulo

### Administradora

**ADAPLAN** CONDOMÍNIOS COMERCIAIS E RESIDENCIAIS

Descubra porque 93% dos nossos clientes foram indicados por outros!

Desde 1979 cuidando do que é importante

☎ (11) 2189-2600 | www.adaplan.com.br

**Lins mais Predial** Administração de Condomínios e Imóveis

Intermediações | Vendas | Locações  
Depto Jurídico Próprio Especializado

CRECI 20.924-J ESTACIONAMENTO NO LOCAL

Tradição e qualidade em bons negócios

☎ (11) 3272-0033 | www.linsmaispredial.com.br

**Nova Era** SEDE PRÓPRIA

- ✓ VENDAS E LOCAÇÕES
- ✓ AVALIAÇÕES
- ✓ SÍNDICO PROFISSIONAL
- ✓ DEPTO. JURÍDICO PRÓPRIO

www.imoveisnovaera.com

SERIEDADE E TRANSPARÊNCIA EM ADMINISTRAÇÃO DE IMÓVEIS E CONDOMÍNIOS

☎ (11) 2061-5402 / 2063-2198

**Fonsi** condomínios

Experiência em ADMINISTRAÇÃO de CONDOMÍNIOS

37 ANOS

EFICIÊNCIA, SERIEDADE E PROFISSIONALISMO A SERVIÇO DO SEU CONDOMÍNIO.

☎ (11) 3259-2020

SEDE PRÓPRIA: Rua da Consolação, 37 | 4º andar | São Paulo - SP

**LR LIMA** ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS COM TRANSPARÊNCIA E HONESTIDADE

Serviços Contábeis | Financeiros  
RH | Manutenção | Jurídico

☎ (11) 3662-4268 | ☎ (11) 9.8803-1836  
www.lrimaadm.com | sac@lrimaadm.com

### Auditoria

**HJW** EMPRESAS CHANCELADAS

- ✓ AUDITORIAS PREVENTIVAS E CORRETIVAS
- ✓ APOIO À AUTOGESTÃO
- ✓ SÍNDICO PROFISSIONAL

☎ (11) 95442-9715 | ☎ (11) 99113-9438  
www.hjwcontabil.com.br

### Água Potável

**Fonte Celeste** Água Potável

www.fonteceleste.com.br  
contato@fonteceleste.com.br

☎ (11) 5687-6000 / 3752-2080  
Atendemos 24 horas

ATENDEMOS:  
• Condomínios • Obras  
• Piscinas • Eventos

Av. Doutor Ezequiel Campos Dias, 123  
Jardim Jussara - SP.

### Antenas

**EUROSAT**

- Antena Coletiva Digital
- Alarques
- CFTV • DVR • Interfones
- Portões Automáticos • Sensores
- Contrato de Manutenção

☎ (11) 2258.8170 | 2258.4035  
www.eurosatt.com.br

**INTEL IMAGEM** Antena Coletiva Digital

• Projetos • Instalação • Manutenção

☎ (11) 99207-1144 / 99545-4070  
intel.imagem@hotmail.com

### Bombas

**BOMBAS IPIRANGA** VENDAS - PROJETOS - INSTALAÇÃO

CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO

ATENDIMENTO 24 HORAS

52 ANOS 1967-2019

☎ FAX: 2061-2000 - PLANTÃO NOTURNO: 2061-9393 - SOS: 9 7087-1595  
WWW.BOMBASIPIRANGA.COM.BR

**PORTO BOMBAS** CONTRATOS DE MANUTENÇÃO HIDRÁULICA E ELÉTRICA GERAL

- Manutenção de Bombas; Painéis de Comando;
- Limpeza e Impermeabilização de Caixas D'Água;
- Troca de Barriletes; Canos; Desentupimentos;
- Filtros de Piscinas; etc.

☎ (11) 3911-4816 | 9 9547-1376  
www.portobombas.net.br | portobombas@gmail.com

## Calhas e Rufos

**Camila Calhas**

- Calhas p/ Chuva
- Rufos sob Medida
- Instalação e Reforma de Telhados
- Coifas e tubos em chapa galvanizada

(11) 3903-1974  
(11) 95133-1375

www.comifocalhas.com.br

Atendemos São Paulo e Grande São Paulo

**RP CALHAS ROMEU PIRITUBA**

CALHAS E RUFOS SOB MEDIDA  
INSTALAÇÃO E REFORMAS DE TELHADOS  
ACABAMENTOS P/ CHURRASQUEIRAS

2 ANOS DE GARANTIA

(11) 2589-3242

13 anos de Experiência (11) 98989-2658 | (11) 98948-4665

**Calhas Portela**

MÃO DE OBRA ESPECIALIZADA  
FABRICAÇÃO E INSTALAÇÃO

Calhas - Rufos - Coifas  
Galvanizadas - Alumínio - Inox

Orçamento sem compromisso

(11) 3931-4514  
(11) 96011-4225

www.calhasportela.com.br

## Cartão de Estacionamento

**ORGANIZE SUA GARAGEM**

VÁRIOS MODELOS e ARTE PERSONALIZADA

PEÇA AMOSTRA GRÁTIS (11) 4063-9499

WATSAPP (13) 98822-2035

email: atendimentoL3@yahoo.com.br

WWW.CARTAODEESTACIONAMENTO.COM.BR

## Cobrança

**VJ Cobrança**

- Cobrança Extrajudicial Ativa e Judicial
- Protestos • Planotes de Cobrança
- Acordos e Conciliações
- Acompanhamento de Assembleias

Atendemos Condomínios Residenciais e Comerciais

(11) 5563-1111  
(11) 97720-9444

www.vjassessoria.com | assessoria.cobranca@vjassessoria.com

## Corrimãos

**TITANIA Corrimãos**

Corrimãos de seu Condomínio de acordo com as normas ABNT em tubos redondos de 38mm, ininterruptos, articulados com altura específica p/ aprovação de AVCB.

(11) 4368-6418 | (11) 94732-3116

www.titaniacorrimaos.com | titaniacorrimaos@gmail.com

## Desentupidora

**HIDROSUL**

ENTUPIU!!!

DESENTUPIDORA DE ESGOTOS

Esgotos - Pias - Tanque Ralos - Águas Pluviais e Colunas

Limpeza de Fossas, Caixas de Gordura e Potes de Recalque

(11) 5523.9000 | 5686.9000

www.hidrosuldesentupidora.com.br

Atendimento 24hs

## Encanador / Hidráulica

**GP**

ESPECIALIZADA EM CONDOMÍNIOS

- Tubulação de gás
- Hidrante
- Coluna
- Esgoto
- Recalque
- Desentupimento
- Impermeabilização de Caixa D'Água
- Lajes de Cobertura
- Área Circular
- Piscinas
- Jardins
- Quadras

Visita e orçamento sem compromisso

www.empreteiraggp.com.br  
contato@empreteiraggp.com.br

(11) 2609-7195  
(11) 93005-0376

**HIDRÁULICA HDL E CNN EMPREITEIRA DE OBRAS**

- Troca de colunas de água quente e fria
- Barriletes
- Tubulação de Gás
- Impermeabilização
- Serviços de Telhado
- Desentupimento
- Lavagem e Desinfecção de Caixas D'Água

(11) 3207-5217 | 3277-2894

grupocnn@outlook.com

**HIDRÁULICA POMPÉIA**

Troca de Colunas / Barriletes / Recalques  
Hidrantes / Desentupimentos e  
Eliminação de Vazamentos em Geral

(11) 2371-2839  
(11) 95109-3273  
(11) 96365-4417

Preços especiais e parcelamento p/ condomínios | hidraulicapompéia@hotmail.com

## Envidraçamento de Sacadas

**CONSERVA SACADA**

- Manutenção em Envidraçamentos
- Revisões Gerais
- Colagem e Reposição de Vidros
- Vedação com Selante Especial
- Regulagem e Alinhamento

Manutenção em Envidraçamentos

Troca de Roldanas

Vistoria GRATUITA

Plantões GRATUITOS solicitados pelo Síndico

ATENDEMOS TAMBÉM NO LITORAL E INTERIOR DE SÃO PAULO

(11) 3661-1261 / 3666-4166 / 3666-4689 (11) 94937-1501

www.consertasacada.com.br

Siga-nos no Facebook: www.facebook.com/conserta-sacada

## Esquadrias de Alumínio

**ALUMIP**

- JANELAS DE ALUMÍNIO SOB MEDIDA
- TROCA DE JANELAS SEM QUEBRA DE ALVENARIA
- PERSIANAS DE ENROLAR MANUAL E AUTOMATIZADA
- MURO DE VIDRO PARA CONDOMÍNIO

(11) 94038-2503 / 98136-6567

www.alumipesquadrias.com.br

## Instalações Elétricas

**Sipan**

- PROJETO E REFORMA DE CENTRO DE MEDIÇÃO DA ENEL
- TROCA DA FIAÇÃO ELÉTRICA DA ÁREA COMUM
- LUZ DE EMERGÊNCIA C/ AUTONOMIA DE ATÉ 8 HORAS
- AVCB

Orçamento sem Compromisso

20 ANOS DE MERCADO

(11) 5515-6116 | 99449-6474

www.sipan.com.br | sipaninstalacoes@uol.com.br

## Instalações Elétricas -continuação

**ELLOS**

Instalações elétricas

www.ellosinstaladora.com.br  
ellosinstaladora@uol.com.br

Entrada de Energia | Centro de Medição  
Prumadas Elétricas | Quadros de Força  
Para Raios e DPS | Laudo Técnico para  
Possibilidade de Instalação de Ar  
Condicionado.

(11) 2061-6415  
(11) 2068-3882

Rua do Manifesto, 237 - Ipiranga - SP

## Incêndio / Segurança

**R&C CONSULTORIA**

SINALIZAÇÃO FOTO LUMINESCENTE

MANUTENÇÃO E VENDAS DE PORTAS CORTA-FOGO

- Elaboração de Projeto e Combate a Incêndio
- Treinamento de Brigada
- Extintores, Mangueiras, Esguichos
- Placas de Sinalização
- Segurança do Trabalho
- PPRA, PCMSO, ASO, PFP
- Para Raios (Leitura Ôhmica)

AVCB - VISTORIA DO CORPO DE BOMBEIROS

CREA-SP

(11) 2241-2847 | 2533-1565

Whatsapp - 9 4713-6485

www.reconsultoriaempresarial.com.br  
contato@reconsultoriaempresarial.com.br

**Sipan**

AVCB-AUTO DE VISTORIA DO CORPO DE BOMBEIROS

ELABORAÇÃO E EXECUÇÃO DE PROJETOS DE:

- COMBATE A INCÊNDIO E REFORMA DO CENTRO DE MEDIÇÃO DA ENEL
- BOMBA DE INCÊNDIO | REDE DE HIDRANTES
- ALARME DE INCÊNDIO | PORTA CORTA FOGO
- TROCA DE PRUMADAS ELÉTRICAS

Orçamento sem Compromisso

(11) 5515-6116 | 99449-6474

www.sipan.com.br | sipaninstalacoes@uol.com.br

**RECONNSTEK**

AVCB - Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros

- Projeto de Combate a Incêndio
- Renovação / Regularização do AVCB
- Equipamentos de Incêndio
- Atestados / Laudos
- Inspeção Predial
- Brigada de Incêndio
- Reforma / Adequação as Exigências do Corpo de Bombeiros

(11) 3384-6538 / 94007-8681

www.reconnstek.com.br | comercial@reconnstek.com.br

**WATERFIRE**

PRODUTOS E SERVIÇOS

- AVCB
- PROJETO TÉCNICO
- VENDA DE EQUIPAMENTOS
- ATESTADOS
- BRIGADA DE INCÊNDIO

(11) 2376-7757 / 96872-8022

comercial@waterfire.net.br  
www.waterfire.net.br

ELABORAÇÃO, APROVAÇÃO E EXECUÇÃO DE PROJETO TÉCNICO NO CORPO DE BOMBEIROS

**QUALY**

- Instalação de Hidrantes
- Alarme de Incêndio
- Extintores
- Sinalização
- Laudos de Elétrica
- SPDA
- SCI
- Entre outros

contato@qualyassessoria.com.br (11) 95765-0000

## Impermeabilização

**Sipan** **IMPERMEABILIZAÇÃO**

- LAJE DE COBERTURA E PÁTIO
- RAMPA DE ACESSO À GARAGEM
- RESERVATÓRIO DE ÁGUA (Superior e Inferior)
- CONSTRUÇÃO E REFORMA DE TELHADO
- HIDRÁULICA • INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

20 ANOS DE MERCADO

☎ (11) 5515-6116 | ☎ 99449-6474

www.sipan.com.br

sipaninstalacoes@uol.com.br

**TAMIRES ENGENHARIA** **IMPERMEABILIZAÇÃO E REFORMA**

30 ANOS DE EXPERIÊNCIA

- Impermeabilização de laje | Telhado | Cortina
- Piscina | Caixa D'Água | Poço de Elevador
- Pintura Predial | Locação de Caçamba para entulho

☎ (11) 2947-6577 | ☎ (11) 9 9247-1865 / 9 8131-6814

www.tamiresempreiteira.com

tamiresempreiteira@gmail.com

**ACR-TEC** **IMPERMEABILIZAÇÕES**

Térreo | Cobertura | Piscinas  
Reservatórios | Caixas D'água

Mantas asfálticas e líquidas \*Poliméricas \*Poliuretano, Etc

Serviços em: Shoppings, Condomínios, Construtoras, Residências e Indústrias

www.acrtedimp.com.br • 33 Anos de Experiência

☎ (11) 3862-6361 | 97240-0586 | contato@acrtedimp.com.br

**BRT BRASTANE** **Impermeabilizadora**

CNPJ: 28.453.691/0001-08

brastane@brastane.com.br

☎ (11) 2035-1831

☎ (11) 99828-9993 / 97050-6715

**ESPECIALIDADE EM IMPERMEABILIZAÇÃO DE:**

- LAJES DE COBERTURA
- PISCINAS • CAIXAS D'ÁGUA
- JARDINEIRAS • RESERVATÓRIOS
- TÉRREOS • ÁREAS FRIAS

## Máquinas Desentupidoras

**BRUTA** **MÁQUINA P/ DESENTUPIMENTO**

- Máquinas novas, usadas, nacionais e importadas
- Manutenção, Peças e Acessórios para qualquer marca e ano de fabricação

☎ (11) 5841.0245 | ☎ (11) 97713.9000

www.maquinadesentupidora.com

## Molas para Portas

**Designer Glass** **FORNECIMENTO, INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO DE MOLAS DORMA**

Ligue agora e peça um orçamento!

Molas p/ Piso

Molas Aéreas

Molas p/ Elevador

Barras Antipânico

3901.4530

(11) 3902.7221

3569.6750

Distribuidor Autorizado

## Pára-Raios

**ASA PÁRA-RAIOS** **INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO**

- Laudo Técnico
- Medição Ôhmica
- DPS

WhatsApp

(11) 94679-6757

☎ (11) 2208-0241 | www.asapararaios.com.br

## Pinturas

**A BRASILEIRA** **REFORMAS**

Engenharia Técnica em Recuperação Predial

Pagamento em 30 vezes

40 ANOS NO MERCADO

- LAVAGEM E REJUNTAMENTO DE PASTILHAS
- PINTURAS E REFORMAS PREDIAIS
- TRATAMENTO DE CONCRETO E TUIJOLO À VISTA

Orçamento sem compromisso

CREA

\*Funcionários próprios \*Engenheiro responsável

☎ (11) 5062.7790

www.abrasileirapinturas.com.br • E-mail: abrasileira@abrasileirapinturas.com.br

**RESTAURAÇÃO DE FACHADAS**

**PACTUAL** **FUNCIONÁRIOS PRÓPRIOS Eng.º Responsável**

- Pinturas Interna e Externa
- Tratamento de Trincas e Fissuras
- Aplicação de Textura e Grafiato
- Lavagem e Rejuntamento de Pastilhas
- Impermeabilização de Concreto Aparente

Orçamentos sem compromisso • Seguros da obra

Pagamento em até 10x v/ juros

Consulte-nos ☎ (11) 4308-3435 / 4308-3641

www.pactualservicos.com.br • pactual@pactualservicos.com.br

**RESNNER** **PINTURAS E RESTAURAÇÃO DE FACHADAS**

Pinturas e Reformas

- Construção Civil
- Elétrica / Hidráulica
- Impermeabilização
- Divisórias de Gesso / Drywall

Em até 10x sem juros

NAO COBRAMOS VISITAS TÉCNICAS

www.resnnerpinturasereformas.com.br

contato@resnnerpinturasereformas.com.br

☎ (11) 2389-6935 / 94698-2302 NR-35 | CREA 5063356727-SP

**FACHADAS • IMPERMEABILIZAÇÕES • PISCINAS • QUADRAS**

- Pintura de Fachadas
- Restauração Estrutural
- Impermeabilização em Lajes e Piscinas
- Construções e Reformas de Piscinas
- Construções e Reformas de Quadras

TECNOBRE Engenharia

☎ (11) 4752-4383 | (11) 94725-5746

www.tecnobre.eng.br | tecnobre@eng.br

**OLIVER REFORMAS** **PINTURAS E REFORMAS DE FACHADAS**

- PINTURAS E REFORMAS PREDIAIS
- RESTAURAÇÃO E REJUNTAMENTO DE PASTILHAS
- TRATAMENTO DE CONCRETO E TUIJOLO À VISTA
- IMPERMEABILIZAÇÕES DE CAIXAS D'ÁGUA

LIGUE AGORA!

(11) 99585-6977

(11) 93800-8167

oliver\_reformas@hotmail.com

PAGAMENTO FACILITADO ORÇAMENTO S/COMPROMISSO

**PINTURAS - PREDIAL - COMERCIAL - INDUSTRIAL**

**UNIQUE** **PINTURAS**

- Tratamentos de Trincas e Fissuras
- Aplicação de Massa Texturizada em Geral
- Pinturas em Geral / Interna e Externa
- Reposição e Rejuntamento de Pastilhas
- Tratamento e Estucamento de Concreto Aparente
- Seguro de Acidente (Responsabilidade Civil)

(11) 5631-2099

(11) 5631-0818

(11) 7785-5632

CONSERVANDO E VALORIZANDO SEU IMÓVEL

www.uniquepinturas.com.br • uniquepinturas@uol.com.br

## Pinturas - continuação

**Roma Pinturas**

- Pinturas Prediais
- Restauração de Fachada
- Recuperação Estrutural
- Recuperação de Pastilhas

PAGO FACILITADO

CREA-SP

roma@romapinturas.com.br

☎ (11) 5584.5650

**IBMPINTURAS**

CREA-SP

Qualidade, Garantia, Segurança

Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais.

- Pinturas e Repinturas
- Lavagem de Fachadas
- Tratamento de Trincas
- Impermeabilização Geral
- Tratamento de Ferragens
- Calafetação de Janelas
- Rejuntamento de Pastilhas
- Recuperação Estrutural

www.ibmpinturas.com.br

contato@ibmpinturas.com.br

☎ (11) 5621-2910

CENTRAL DE ATENDIMENTO

**Cardoso PINTURAS**

PINTURAS (Interna e Externa)

LIMPEZA e RECUPERAÇÃO de FACHADAS

PASTILHAS | TRAVERTINO em REVESTIMENTOS

TEXTURA PROJETADA

SISTEMA de PINTURA AIRLESS

Pagamento Facilitado

Seguro de Responsabilidade Civil

Orçamento sem compromisso

☎ (11) 3867-2484 / 3461-1743

www.cardosopinturas.com.br

**Pamebo** **pinturas**

- Pinturas Externas e Internas
- Tratamento de Trincas
- Rejuntamento de Pastilhas e Texturas

Fones: (11) 5549-7175 | (11) 99703-4509

orcamentos@pamebopinturas.com.br

**JAPINTURAS**

PINTURAS E RESTAURAÇÃO DE FACHADAS

- Pinturas em Geral e Limpeza de Fachadas;
- Tratamento de Trincas e Fissuras;
- Reposição de Pastilhas;
- Impermeabilização e Selamento

10 anos no mercado

☎ (11) 5626-3584 / 96598-5654 / 97112-2788

www.japinturas.com.br | japinturas1@hotmail.com

**Joia Técnica** **PINTURAS PREDIAIS**

- Lavagem de Pastilhas • Restauração de Fachadas
- Tratamento de Trincas • Concreto e Tijolo Aparente
- Telhados • Calhas e Rufos

Qualidade e Atendimento

☎ (11) 4642-4924 | (11) 97262-4333

www.joiatecnica.com.br | joiapinturas@yahoo.com.br

**MAC Engenharia** **PINTURAS E MANUTENÇÃO DE FACHADAS**

- Impermeabilização
- Injeção de Poliuretano
- Manutenção Periódica e Monitoramento de Obras

CUIDAMOS DO SEU PATRIMÔNIO COMO SE FOSSE NOSSO

☎ (11) 5044.8860

www.macieng.com.br / comercial@macieng.com.br

## Pisos / Tratamentos

**Limpiso** **RECUPERAÇÃO, RESTAURAÇÃO E IMPERMEABILIZAÇÃO DE PISOS**

LIMPAMOS E TRATAMOS TODOS OS TIPOS DE PISO

☎ (11) 3424-4428 / 4930-2190

www.limpiso.com.br - contato@limpiso.com.br

**MÁRMORES E GRANILITES** **Tratamento / Restauração / Aplicação de Pisos**

- Mármore - Granitos - Concreto - Ardósia
- Lavagem de Pedras - Piso em Garagem
- Polimento de Escadaria Predial

☎ (11) 98095-8087 / 95605-3052

marmoresegranilites.com.br

## Porta Corta-Fogo

**camonteiro** Portas Corta Fogo

- ✓ Fechaduras ✓ Dobradiças ✓ Molas Aéreas
- ✓ Barra Anti-Pânico ✓ Manutenção / Consertos

www.camonteiro.com.br vendas@camonteiro.com.br

(11) 5562-0516 / 5562-0994 (11) 9 5487-7273

## Portões Automáticos

**PORTOMATIC** Manutenção em Portões Automáticos

23 Anos no Mercado

- Antenas Coletivas
- Interfone
- CFTV

www.portomatic.com.br

Mediante contrato básico "Deus é Fiel" (11) 94048-9339

## Produtos de Limpeza e Piscina

**IZALIMP** Produtos de Limpeza e Piscina para condomínios

ATENDEMOS TODA A GRANDE SÃO PAULO E ABC

Melhores preços, entrega rápida sem cobrança de frete.

(11) 3794-0270 / 2269-2078

www.izalimp.com.br vendas@izalimp.com.br

## Reformas

**EDIFICARE** Arquitetura & Construção

20 anos REFORMANDO E MODERNIZANDO SEU CONDOMÍNIO

- PROJETOS LAJOS
- RETROFIT FACHADAS
- PINTURAS CALÇADAS
- IMPERMEABILIZAÇÃO REVESTIMENTOS
- ELÉTRICA HIDRÁULICA
- MANUTENÇÃO PREDIAL

(11) 2021-8814

www.edificareconstrucoes.com.br

**NVA** Engenharia de Construções Ltda.

Reformas, Pintura e Retrofit

Recuperação Estrutural

Piso de Concreto

Impermeabilização

(11) 5585.0933 / 95765.8234

nva@nvaengenharia.com.br

**GRM engenharia**

- ✓ Construção | Reformas
- ✓ Impermeabilização | Pinturas
- ✓ Restauração de Fachadas

(11) 3277-2830 | (11) 97163-8141

www.grmengenharia.com.br

**CLIMA** CONSTRUÇÕES E PROJETOS

- Reformas em Geral com ART
- Pinturas
- Impermeabilizações
- Restauração e Fachadas em Pele de Vidro

(11) 99504-0879 / 99984-3754 / 94080-4043

www.carloslimaengenharia.com

## Reformas

**R.Y.R Empreiteira** REFORMAS E CONSTRUÇÕES

Parcelamos em até 16x

- Pinturas
- Hidráulica e Elétrica
- Impermeabilização
- Limpeza de Calças D'Água

(11) 2705-4612 / 97306-3788

ryr@superig.com.br

**FALB** REFORMAS EM GERAL COM ART

- ✓ Recuperação Estrutural
- ✓ Pisos de Concreto
- ✓ Impermeabilização
- ✓ Hidráulica / Elétrica
- ✓ Acabamentos

(11) 3895-9731

falbconstrucoes@gmail.com

## Segurança Eletrônica

**Turchial** CFTV | CONTROLE DE ACESSO | CERCA ELÉTRICA

- INTERFONES | FECHADURAS
- AUTOMATIZAÇÃO DE PORTÕES
- MANUTENÇÃO MENSAL

(11) 2538-0267 / 96607-1510

www.turchial.com.br

## Telhados

**TELHADOS COSTA** Telhados Novos e Reformas

Calhas e Rufos

QUALIDADE E NOSSO FORTE!

(11) 2791-7975 • 2642-0739

www.telhadoscosta.com.br

**Elite Telhados** CONSTRUÇÃO E RESTAURAÇÃO DE TELHADOS

A experiência que seu telhado necessita

Trabalhamos com todos os tipos de telhados e estruturas.

(11) 3932-1792 / 3932-5693 / 9.5857-2885

**TELHADOS ROCHA** Construção e Reformas

Telhados | Calhas | Rufos

Barras de 7 metros sem emendas

(11) 2753-6661 / 99281-4044

orcamento@telhadosrocha.com.br

**TELHADOS VITÓRIA** Estruturas Metálicas e Madeira

- Coberturas em Geral
- Estacionamentos
- Quadras Esportivas
- Condomínios Residenciais e Comerciais

(11) 3805-9388

contato@telhadovitoria.com.br

## Terceirização

**STARLIGHT** FACILITIES SERVICES

- ✓ PORTARIA
- ✓ SERVIÇOS GERAIS
- ✓ LIMPEZA

AGENDE UMA VISITA! comercial@starlight.srv.br

starlight.srv.br | starlightserv | 11 5666.6410 . 5666.2251

## Dicas

### Credibilidade de empresas

Antes de contratar uma empresa prestadora de serviços, fique atento a orçamentos muito baixos, muitas vezes pode se correr o risco de negligenciar algo fundamental como a credibilidade da empresa prestadora. Por isso, é fundamental checar informações antes de contratar, o preço não pode ser o único critério determinante para a escolha.

Uma maneira rápida de sondar os antecedentes é buscar referências na internet em redes sociais em sites como o "Reclame Aqui" procurar comentários de usuários, buscar referências, entrar em contato com outros condomínios. Solicitar uma CDN (Certidão Negativa de Débitos); verificar se a empresa possui os alvarás necessários para operar, checar se a empresa tem responsável técnico vinculado a um Conselho Regional de classe; observar se os colaboradores trabalham dentro das normas de segurança do trabalho.



### Acessibilidade

O conceito de acessibilidade vai muito além da necessidade de rampa para locomoção de cadeirantes e para se aprofundar nesse conhecimento, é importante conhecer os requisitos preconizados pela NBR 9050 da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), a qual todos os imóveis novos devem se adequar. A partir de 2020, todos os novos empreendimentos residenciais devem ser acessíveis, de acordo com a LBI (Lei Brasileira de inclusão).

Já os imóveis antigos devem buscar se atualizar e fazer adequações para atender às normas de acessibilidade, e também para ofertar o direito de locomoção a todos os seus moradores. Porém é necessário que no caso de obras e para cumprir uma disposição legal, o síndico convoque assembleia para explicar as necessidades legais e assim poder aprovar a obra.



**Utilidade Pública** Por: Rogério Viduedo - Imprensa Instituto Aromeiazero

## ONG retira sem custo bicicletas abandonadas em condomínios para usar em projetos sociais

Desde 2011 o Aromeiazero tem recolhido bicicletas para projetos como o Pedala Zezinho, Viver de Bike e outros.

É comum vemos nos condomínios residenciais bicicletários entupidos de bicicletas abandonadas por ex-moradores ou pelo fato do proprietário achar que não vale a pena consertá-las. Mas, para o Instituto Aromeiazero de São Paulo, bicicletas em qualquer estado de conservação tornam-se ferramenta de transformação social. O instituto promove um curso gratuito na Vila Olímpia, o Viver de Bike, no qual essas bikes servem de material de aprendizado durante as aulas de mecânica.

O Aromeiazero retira as bicicletas no local sem custo para o condomínio e fornece material para convencer os condôminos, ou seja, auxilia você síndico e administradoras de con-



■ As bikes infantis são utilizadas no rodinha zero, que ensina crianças a pedalar se rodinhas

domínios a divulgar campanhas internas para doação das bikes sem uso. O instituto também recebe doações de peças e acessórios de bicicleta que podem ser deixados no CDC Arena Radical [1], centro esportivo comunitário voltado para a prática de BMX e skate localizado na Vila Olímpia.

A campanha é simples. O condomínio estabelece um período para informar os moradores sobre a necessidade de identificarem suas bikes, informando o destino delas após o fim do prazo. "Esses cemitérios de bicicletas podem mudar a vida de muita gente. Nenhuma bike é tão ruim que não dê pra

usar em uma aula", explica Murilo Casagrande, diretor do instituto.

As magrelas são parte importante do curso Viver de Bike, que tem 60 horas de aulas voltadas para capacitar pessoas de baixa renda, principalmente mulheres, a gerar renda ou au-

mentar a mobilidade a partir do uso de bicicletas.

Elas são o caderno e o diploma do curso. Cada aluno ou aluna terá que reformar uma bicicleta nas aulas de mecânica e vai ficar com ela após a conclusão. As outras serão vendidas para financiar as próximas turmas ou redirecionadas para pessoas em vulnerabilidade social. Já as infantis, são utilizadas no Rodinha Zero, atividade que ensina crianças a pedalar com autonomia e segurança sem rodinhas de apoio.

Acesse o material da campanha em: [www.aromeiazero.org.br](http://www.aromeiazero.org.br)

\*Rogério Viduedo  
Imprensa Instituto Aromeiazero

**Bem Estar** Por: da Redação

## Proteja-se do sol neste verão!

Dezembro marca a chegada do verão e, conseqüentemente, mais calor e radiação solar. Soma-se a isso o fato de muitas pessoas estarem de férias e, por isso, abusarem da exposição ao sol.

Exposição excessiva ao sol pode trazer prejuízos à saúde, sobretudo à pele, que é o maior órgão do corpo humano. Os excessos podem levar a um quadro denominado "insolação", que pode variar de gravidade a depender do tempo de exposição e também do estado de saúde do indivíduo, sendo mais preocupante em se tratando de crianças (principalmente as de menor idade: bebês) e idosos.

A insolação é caracterizada por um aumento da temperatura do organismo, o que pode causar a perda de água e de nutrientes importantes. O quadro é considerado emergencial, já que se não for tratada rapidamente a insolação pode trazer danos ao cérebro, coração, rins e músculos.

Durante todo o ano, mas sobretudo durante o verão, esta-

ção mais quente do ano onde algumas práticas devem ser observadas e evitadas: beber quantidade reduzida de água, exposição prolongada ao sol sem uso de proteção (roupas ou bloqueador solar), prática de exercícios extenuantes e ingerir álcool em excesso (ele poten-



■ Se não for tratada rapidamente a insolação pode trazer danos ao cérebro, coração, rins e músculos.

cializa a perda de água pelo corpo contribuindo para desidratação).

Os sintomas devem ser monitorados e relatados a um médico: dor de cabeça, náuseas, desmaios, queimaduras na pele, temperatura corporal elevada, fraqueza muscular, taquicardia, dificuldades para respirar. Esses são sinais de que há algo errado com o organismo. A hidratação é fundamental para superar a insolação.

Contudo, o melhor remédio continua sendo a prevenção. Por isso, a proteção contra os efeitos do sol são essenciais e não devem nunca ser negligenciadas.

Confira dicas:

- O horário entre 10 e 16 horas tem grande incidência da radiação ultravioleta B, principal responsável pelas queimaduras solares e pelo surgimento do

câncer de pele. Evite! Procure lugares com sombra.

- Cerca de 70% dos cânceres da pele ocorrem na face, portanto, proteja-a sempre. Bonés, viseiras e chapéus são importantes formas de proteção solar para essa área do corpo. Não se esqueça de proteger também os lábios e as orelhas com protetor solar.

- Use filtro solar de FPS 30, no mínimo. FPS é a abreviação de Fator de Proteção Solar e significa que usando um filtro com FPS = 30 sua pele levará 30 vezes mais tempo para ficar vermelha do que sem proteção.

- Beba bastante água e consuma alimentos ricos em água, como frutas, para repor a hidratação perdida por evaporação e suor.

\*Por: da Redação

“

**Cerca de 70% dos cânceres da pele ocorrem na face, portanto, proteja-a sempre**