

ANO VIII EDIÇÃO 85-JANEIRO 2019



REVISTA

Barramares

VERÃO 2019

Na alta estação, o condomínio, de frente para o mar, é um deleite para os moradores. Belo, imponente e cheio de diversão garantida na porta de casa.

E MAIS:

Colônia de Férias, Festa de Reis, saúde e sustentabilidade. Confira as reportagens da primeira edição do ano.

OI TOTAL COM FIBRA. UMA NOVA EXPERIÊNCIA NETFLIX.

100 MEGA
+
**3 MESES DE
NETFLIX**

DE ~~R\$ 119,90~~

POR **R\$ 74,90**
VÁLIDO POR
12 MESES

+ FIXO ILIMITADO



NETFLIX

ASSISTA À LA CASA DE PAPEL

OI.COM.BR/FIBRA | 0800 080 8000

**Compra e venda
de imóveis.**

**O melhor negócio
é deixar tudo nas
mãos de quem
realmente entende
do assunto.**

Negociar um imóvel por conta própria pode custar muito caro. Não só em tempo, como em dinheiro. Ter uma boa assessoria durante toda a negociação proporciona segurança tanto para quem compra, quanto para quem vende. A BAP Administração de Bens auxilia você a gerenciar todo esse processo. Sem estresse, sem susto e sem dor de cabeça.

Deixe tudo nas mãos da BAP.

(21) 4501-2300
www.bap.com.br

BAP
administração de bens
A marca da gestão eficiente.

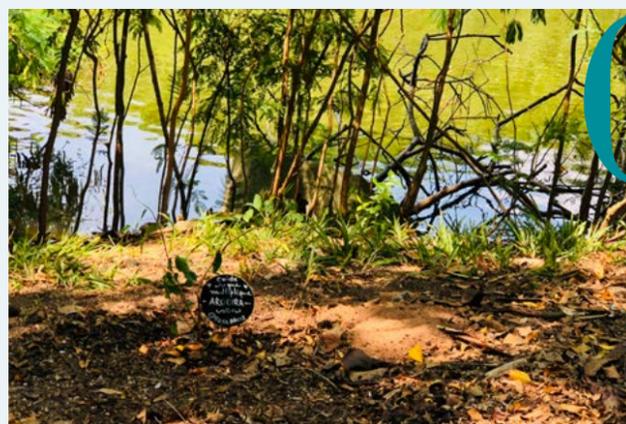
[f/bapadm](https://www.facebook.com/bapadm)

[@bapadm](https://www.instagram.com/bapadm)

[in BAP - Administração de Bens Ltda.](https://www.linkedin.com/company/bap-administracao-de-bens-ltda)

BAP Atendimento Barra: Avenida Evandro Lins e Silva, 840, sala 1.911 | **BAP Atendimento Centro:** Avenida Almirante Barroso, 81, 32º andar
Empresa certificada: **PROCONDO** | Empresa associada: **ABADI • ADEMI • CRECI • SECOVI**

SUMÁRIO



08 SUSTENTABILIDADE



12 ÉTICA E RESPONSABILIDADE



14 É O BICHO

16 COLÔNIA DE FÉRIAS

EDITORIAL

O DIA DE CUIDAR É HOJE

O mundo passa por transformações. Não há mais como ficar em cima do muro quando a questão é fazer no presente para garantir no futuro.

É plantar e cuidar, para que haja colheita. Por mais que seja clichê, é isso que deve ser feito em cada pedacinho do planeta. Independentemente de crenças ou convicções, a Terra precisa de mãos cuidadosas para existir, no mais amplo sentido da palavra.

Vamos pular todas as questões que vão desde a camada de ozônio até o "não jogar lixo no chão".

Falamos aqui de pequenas ações, de atitudes individuais que transformam o coletivo. Que contagiam na sua ação. Fazer mais por menos, e esse menos é mais na prática.

Esse conceito é novo para muitos, apesar de estar massificado na mídia nos últimos tempos.

Não há mais como fugir da responsabilidade. Meio ambiente, responsabilidade social e qualidade de vida somam-se e se apresentam como norte para muitos.

É preciso que, nessa estrada, mais pessoas cheguem com novas ideias e atitudes transformadoras.

Aqui, no condomínio, a Administração emprega alguns conceitos sustentáveis, não apenas ambientais, mas também sociais. Outro ponto importante é o lugar em que se vive, aqui, de frente para esse mar lindo. No verão, com o aumento do público, acaba gerando mais lixo e poluindo não apenas o solo, mas também o mar. Colabore sempre com esse cuidado.

Lembrando que somos todos passageiros desta grande nave-mãe Terra e precisamos mudar a rota, para que muitos outros possam embarcar nessa viagem fantástica que é viver, viver bem. E neste momento, me pergunto e lhe pergunto: o que podemos fazer para colaborar com essa faxina planetária, que começa no seu e no meu quintal?

Feliz verão 2019

EQUIPE BARRAMARES

EXPEDIENTE



ADMINISTRAÇÃO

Síndico Geral Sérgio Camilo Trindade

Subsíndico Geral Jose Antonio Canellas

Subsíndico Administrativo Marcos A. F. Vieira

Subsíndico Financeiro Murilo Albino Salgado

Subsíndico de Patrimônio Jaime Perdigão

Subsíndico Comunitário Marcelo Miranda da Costa Fernandes

Bloco 1 2491-7433

Síndico Antonio Câmara

Bloco 2 2491-5656

Síndica Laieta Thomas K. Ambrósio

Bloco 3 2491-5120

Síndico José Carlos Pereira

Bloco 4 2439-5918

Síndica Marta Blanck Castro

Bloco 5 2491-4784

Síndica Rita de Cássia Vasconcelos

Bloco 6 2491-5082

Síndico Basílio Clementino

Bloco 7 2491-7360 | 7515-2178

Síndica Carmen Lúcia Joia de Moraes

Bloco 8 2491-4898

Síndico Marco Aurélio G. de Souza

Av. Lúcio Costa, 3300 - CEP 22630-901

Administração Geral 2491-6516

barramares@condominiobarramares.com.br

www.condominiobarramares.com.br

Horário Administração:

2ª a 5ª feira, das 8h às 20h;

6ª feira das 8h às 19h



Diretora Responsável

Dil Melo

dil.melo@rd7entretenimento.com

Editora-Chefe

Tereza Dalmacio

editora@grupocoruja.com

Reportagem

Aldi Mafra | Marcos Alcântara

Direção de Arte e Diagramação

Rachel Sartori

Comercial

(21) 3471-6799

www.grupocoruja.com

PONTO A PONTO

CORTE DE ÁRVORES

Foi autorizada, em assembleia e pela Fundação Parques e Jardins, a remoção de 4 árvores do condomínio. Elas apresentam riscos aos moradores do Barramares.



ESTACIONAMENTO

Foram criadas 2 vagas para cadeirantes no Barramares. Ao lado do Rio Mar e entre o Tirreno e o Mar Egeu. Tudo pensando na comodidade de moradores e visitantes.

Além das vagas especiais, outras 81 foram criadas para receber os visitantes nas festas de fim de ano. Segundo a Administração, cerca de 90% delas foram preenchidas. E coube aos funcionários fazer o controle das pessoas que chegavam. Em alguns casos, os nomes e prédios apresentados pelos visitantes não condiziam com o cadastro de moradores, e esses não puderam entrar no condomínio.



ALERTA LIGADO

Foi constatado, pela equipe de funcionários, que alguns carros estão há mais de um ano estacionados dentro do condomínio, sendo que alguns estavam em estado deplorável. Os síndicos gerais pedem a contribuição dos moradores para que retirem os automóveis do local. "Quem insiste em manter os veículos estacionados dentro do condomínio, está desobedecendo a convenção do condomínio e desrespeitando os outros moradores", ressalta o síndico geral Sergio Camilo.

RÉVEILLON

Mais um ano se encerrou e mais uma vez nossos condôminos e seus familiares e convidados puderam participar dos festejos da chegada de um novo ano em clima de harmonia, conforto e, principalmente, segurança.

O esquema de segurança para o Réveillon 2019 envolveu prévio planejamento, reforço de efetivo e ordenamento interno com previsão de número suficiente de vagas para estacionamento de veículos de visitantes. Como resultado final, uma passagem de ano tranquila e sem ocorrências ou dignas de registros.



Aproveitando esse sucesso, a Administração já está providenciando o planejamento das atividades festivas referentes ao próximo Carnaval e, conseqüentemente, do esquema de segurança alusivo aos eventos. As informações são do responsável pela segurança do Barramares, coronel Cristiano Gaspar, da empresa Consulter.

RECADASTRAMENTO

Em fase final do cadastramento, a Administração solicita que os moradores que ainda não o fizeram possam efetuar-lo o quanto antes. Em breve, serão implantadas as novas carteirinhas com chip e as antigas não valerão mais. Agendem dia e hora pelo telefone: 2491-6516.

BARRAMARES É FESTA

FEVEREIRO	MARÇO
Bazar e Food Truck	Carnaval
Dias: 09 e 10	Dias: 03 e 05
Horário: 16h às 22h	
Local: Próximo as quadras	

SUSTENTABILIDADE

Em sintonia com o meio ambiente | Lixo eletrônico é a praga do século, pois polui e muito. Mas, aqui, no Barrameres, uma ação da Administração tem ajudado bastante. Em 14 de janeiro fez um mês que foram instalados no condomínio os coletores de lixo eletrônico da Tech Trash.

Celulares, baterias, gravadores, televisores, pilhas, mouses, PCs, impressoras e cabos dos mais diversos são alguns dos tantos itens que fizeram parte dos itens recolhidos.

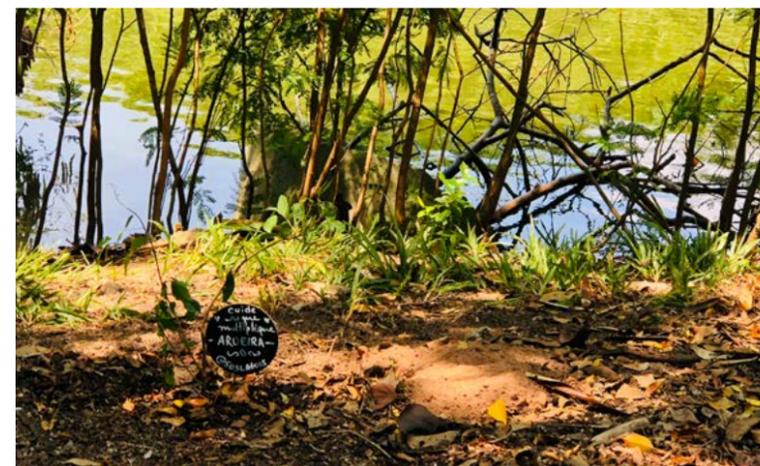
Você, que ainda não separou aquele eletrônico que não funciona mais, não perca tempo e faça o descarte correto, o meio ambiente agradece. A empresa emite o certificado de destinação final, que atesta perante os órgãos ambientais cabíveis que o processo de destinação final dos itens se dá de maneira ecologicamente correta.

SOS Lagoas | Após 4 meses de existência, o projeto SOS Lagoas segue com os mutirões. O primeiro no calendário de 2019 aconteceu no dia 19, na rua Martinho de Mesquita, e foi a quinta edição. Os mutirões acontecem todo terceiro sábado do mês. Cristiana Queiroga, coordenadora do grupo, faz questão de ressaltar que cada um é responsável pela natureza que o cerca: "com ela devemos estabelecer uma relação de equilíbrio e respeito. É nosso dever CUIDAR e PROTEGER. Nós sentimos o cheiro e vimos de perto a poluição de nossas lagoas. Vamos mudar essa realidade. Seja a mudança que você quer ver no mundo".

No IV mutirão, realizado em dezembro, foram várias atividades. Além de catar o lixo, que, vale ressaltar, já tem sido bem menor desde a primeira ação, em setembro de 2018, no trecho entre Aldeia do Mar

e Atlântico Sul, foram instaladas as placas e as lixeiras que a própria Cristiana produziu artesanalmente, reutilizando materiais de descarte (madeiras velhas, tintas velhas, restos de corda, cabo de vassoura e bombonas). E, complementando, foram plantadas algumas mudas nativas.

"Tivemos novamente a parceria da MINHA COLETA coletando o lixo reciclável, garantido a destinação correta dele e gerando um relatório do lixo coletado. A Secretaria de Meio Ambiente e Conservação nos doou 5 mudas (aroeira, canudo-de-pito e clusia) para plantarmos e simbolizarmos então o início da nossa jornada rumo ao objetivo de retirar a vegetação invasora e resgatar a vegetação nativa. O Studio Alfa novamente apoiou o projeto, imprimindo em adesivo a arte feita para as lixeiras e tivemos a presença do CEA (Centro de Educação Ambiental Marapendi)



com a campanha Não Alimente os Jacarés", comentou.

Cristiana ainda destaca a parceira que conseguiu junto a Comlurb. Segundo a coordenadora, a empresa não tinha verba para lixeiras, então foi feita a proposta de produzir e instalar lixeiras capitaneadas pelo SOS Lagoas, mas com a certeza de que eles coletariam o lixo acumu-

lado. A parceria, segundo a líder do grupo, tem dado certo e as lixeiras estão funcionando. "Elas sempre estão com lixo. Ou seja, demos a solução para evitar lixo em locais que não houvesse lixeira, poderia estar ali no chão. O ideal seria que fossem coletores seletivos, mas quem sabe em um futuro próximo. Um passo de cada vez", disse.

Muito importante nessa jornada, segundo Cristiana, é o incentivo e a participação dos moradores que vivem em torno do canal e das lagoas. "Todos são muito bem-vindos", finalizou.

Para acompanhar os locais dos próximos mutirões, acesse a página do SOS Lagoas, no Facebook: <https://www.facebook.com/pg/SOS-LAGOAS/posts/>.

SAÚDE EM ALTA

Os termômetros beiram os 45°C na cidade. Calor que assusta e que também leva uma multidão às praias. Muito sol, sal e areias escaldantes. E a pele, como fica? Para responder essa e outras perguntas, entrevistamos a médica e moradora Cibele Timietti Durães (Mar de Coral). Graduada pela Faculdade de Medicina de Campos, pós-graduada em Dermatologia pela Universidade Federal Fluminense, em Medicina Estética pela Educação Técnico Educacional Sousa Marques e em Tricologia pelo Instituto BWS, a Dr^a é também sócia efetiva da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).

REVISTA BARRAMARES: Quais são os principais cuidados que se deve ter com a pele no verão?

Dr^a CIBELE: No verão, como aumentam as atividades ao ar livre e as idas à praia e piscinas é necessário o uso regular de filtro solar de no mínimo FPS 30, óculos de sol para prevenção da catarata, chapéus e roupas mais leves – de algodão para atividades ao ar livre e roupas com proteção UV para praia/piscina. Na praia é importante também o uso de barracas de sol, lembrando que essas devem ser de algodão, lonas ou fibras sintéticas (que absorvem 50% das radiações UV) e devem ser evitadas as barracas de nylon, que deixam passar cerca de 90% das radiações UV. Cuidado com os dias nublados, pois apesar de não ter a sensação do calor, as radiações UV

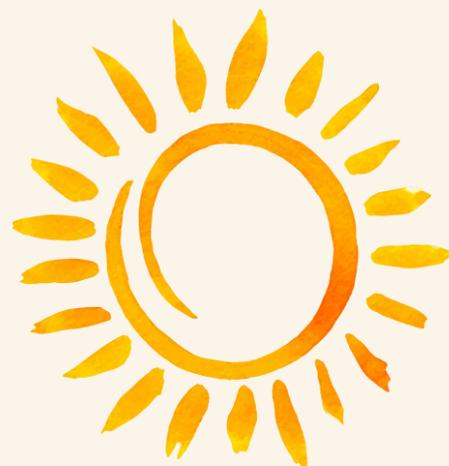
atravessam as nuvens e causam queimaduras semelhante aos dias de sol. E não se deve esquecer de proteger mãos, pés, orelhas e nuca. Sem contar que é preciso reaplicar o protetor solar a cada 2 horas durante toda a exposição.

REVISTA BARRAMARES: Há cuidados específicos para cada tipo de pele, você poderia descrevê-los?

Dr^a CIBELE: A pele negra tem uma proteção natural (melanina) maior que as peles brancas, mas ainda assim tem que usar protetor solar, pois também estão sujeitas a câncer de pele e queimaduras. Quanto mais clara a pele, maior deve ser o fator (FPS) do protetor solar. A pele negra deve usar no mínimo FPS 30 e a pele clara no mínimo FPS 60, além do uso dos acessórios apropriados diariamente em todos os tipos de pele.

REVISTA BARRAMARES: A pele infantil requer maiores cuidados?

Dr^a CIBELE: 80% da radiação solar que recebemos durante toda a vida ocorrem nos primeiros 18 anos de idade, por isso a proteção na infância é tão importante! Deve-se usar filtro solar a partir dos 6 meses de idade e escolher um protetor adequado para a idade e para peles sensíveis, de preferência filtro físico. E se possível usar sempre como complemento as roupas com proteção UV e chapéus. É importante também aumentar a ingestão de líquido, já que as crianças se desidratam com mais facilidade que os adultos.



REVISTA BARRAMARES: A pele mais madura requer quais precauções?

Dr^a CIBELE: Ela tende a ficar muito ressecada após exposições prolongadas ao sol (praia/piscina), então, além do uso regular do filtro solar e dos acessórios apropriados, é necessário hidratar bem a pele após as exposições.

REVISTA BARRAMARES: No horário de verão, quais os horários mais recomendados para pegar sol?

Dr^a CIBELE: Os horários de maior emissão de raios ultravioletas, causadores de câncer de pele, ocorrem entre 10h e 16h (ou entre 11h e 17h nos horários de verão), por isso é recomendado não se expor ao sol nesses horários.

REVISTA BARRAMARES: Quais sinais a pele apresenta quando já há um quadro de câncer de pele?

Dr^a CIBELE: O câncer de pele pode se manifestar de várias formas:

- Uma ferida que não cicatriza e sangra durante semanas;
- Nódulo ou ferida branca, avermelhada ou rosa que coça com frequência;
- Nódulo ou ferida que cresce rápido podendo formar casquinhas;
- Pintas ou sinais com características específicas detectadas pelo "exame do ABCD".

REVISTA BARRAMARES: Que tipos de manchas podem ser sinais de câncer de pele?

Dr^a CIBELE: Os sinais/pintas cujo "exame do ABCD" estão alterados devem gerar atenção. O "exame do ABCD" é simples e todos podem realizar um autoexame de todos seus sinais e pintas do corpo através da observação das características do ABCD.

A = Assimetria

B = Borda irregular

C = Cores diferentes (preto, marrom, vermelho) numa mesma pinta/sinal

D = Diâmetro maior que 6 mm

Logo, uma lesão que apresenta assimetria no formato, borda irregular, mais de uma cor e tamanho maior que 6 mm é indicativo de câncer de pele.

Em caso de observar qualquer uma destas alterações citadas acima, procure um dermatologista para uma análise mais específica e detalhada do sinal, pinta ou mancha a fim de ter o diagnóstico correto e o tratamento adequado.

ENDEREÇOS:

Av. Ayrton Senna, 3000 - bloco 1 - sala 309 (Dermobarra - Via Parque) Tel.: (21) 2421-1221

Av. das Américas, 16511 - sala 305 (Dermobarra - Recreio) Tel.: (21) 2487-1717

Rua Augusto Camossa Saldanha, 55 (Centro Médico Rio Mar) Tel.: (21) 99602-8320

CONTATOS:

Instagram: @dra_cibelelamiettiduraes

Facebook: /dermatologistadracibelelamietti



Goji Sucos
MUITO MAIS SABOR



Variadas opções no jantar

Jantar Executivo (à partir de).....	R\$ 22,90
Crepes Salgados (à partir de).....	R\$ 18,90
Crepes Doces (à partir de).....	R\$ 15,90
Tapiocas Salgadas e Doces (à partir de).....	R\$ 8,90
Omeletes.....	R\$ 20,90
Açaí copo 200ml (à partir de).....	R\$ 9,00
Sanduíches Diversos	

Difícil é escolher um só sabor

Você nunca provou nada igual, com a leveza de frutas tropicais e da estação.

Av. Armando Lombardi,
205 - Loja 105

3349-4545

gojisucos.com.br

PICOLÉ COM SABOR DE ÉTICA E RESPONSABILIDADE

Verão, termômetros passando dos 40°C e picolés para refrescar. Nada parece mais saboroso do que essa combinação. E para incrementar ainda mais esse momento refrescante, um experimento que dá liberdade e mais agilidade e autonomia ao morador na hora de comprar o seu picolé. A ideia partiu da Administração e o local escolhido foram as quadras de esporte. Lá, eles posicionaram um freezer, repleto de picolés, com 20 sabores diferentes. O valor unitário é de R\$ 2,50. Em cima do freezer está uma urna de vidro para os depósitos, sem ninguém fazendo a cobrança.

A estrutura não tem cadeado nem câmeras por perto, os clientes ficam sozinhos com a própria consciência e um cartaz explica como funciona o experimento.

"A corrupção no país está muito grande e as pessoas nem se chocam mais, virou trivial. A nossa ideia é que os pais eduquem seus filhos desde pequenos para que sejam seres humanos responsáveis", disse o subsíndico comunitário Marcelo Miranda da Costa Fernandes.



Ligia Milezi (Mar de Coral) apoia o projeto e disse que a iniciativa é bem interessante: "torço para que ninguém pegue o picolé sem depositar o dinheiro na urna".



Alice Cruz (Mar de Coral) dá o exemplo. Ela conta que, infelizmente, algumas pessoas não colocam o dinheiro, mas destaca: "a ideia é ótima e cabe a cada um fazer a sua parte".



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

- O picolé custa R\$ 2,50 e não voltamos troco. Coloque apenas o valor dos picolés que quiser comprar;
- Não coloque dinheiro a mais para ir comprando aos poucos, outras pessoas podem ver e não saberão que você tem dinheiro na urna. Até mesmo você pode acabar esquecendo;
- Não pegue picolés para pagar depois, você pode esquecer e outras pessoas também podem ver você pegando e não pagando;
- Nossa moeda é o Real, não use moedas estrangeiras;
- Cédulas de brinquedo ou moedas falsas também não são aceitas;
- Não pegue picolés sem pagar, você prejudica o seu condomínio, o projeto e a si mesmo. Não é legal ser desonesto;
- Vamos ser a mudança que queremos para o nosso Brasil!





É O BICHO

Nesta seção, a médica veterinária Juliana Neves Manes, moradora do Mar de Coral, formada pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (2006), pós-graduada em clínica médica e cirúrgica de pequenos animais (2007), com curso de atualização em medicina felina (2015) e proprietária da Veterinária Sulacap, escreve sobre temas relevantes para a saúde animal. Confira:

DICAS PARA CURTIR O VERÃO COM O SEU PET

Ah, o verão! A mais badalada estação do ano vem chegando acompanhada de temperaturas cada vez mais altas e isso traz muitos prejuízos à saúde, tanto nossa quanto a de nossos queridos pets. Ao contrário dos humanos, cães e gatos não transpiram pela pele, mas sim pelas famosas "almofadinhas das patas" (coxim), pelo focinho e pela boca. Os cães idosos, os obesos, com problemas cardíacos/respiratórios e aqueles de pelagem muito longa ou muito espessa, merecem atenção redobrada, bem como as raças que tem o "focinho curto" (braquicefálicos), já que eles têm dificuldade respiratória e, por consequência, dificuldade em eliminar calor.

Alguns cuidados melhoram o bem-estar dos animais durante a estação mais quente do ano:

Manter sempre água limpa e fresca à disposição | É importante que os pets tenham sempre água fresca

e limpa disponível. O ideal é trocar a água assim que ela começar a esquentar. Para quem passa o dia fora de casa, a dica é espalhar vasilhas com água em lugares com menor incidência de luz. Durante os passeios, deve-se oferecer água ao animal a cada 20 ou 30 minutos.

Manter a circulação do ar no local onde ele se encontre, seja em casa, na varanda ou no carro | Nunca deixar o animal sozinho dentro do carro e, em viagem, manter as janelas um pouco abertas ou o ar-condicionado ligado e parar de duas em duas horas para lhe oferecer água fresca.

No caso de o cão ter sido exposto a altas temperaturas, devemos ter atenção aos seguintes sinais:

1. Hipersalivação (salivar excessivamente, babar-se);
2. Respiração muito ofegante;
3. Pele muito quente;
4. Batimento cardíaco acelerado;

5. Temperatura elevada.

Lembre-se de garantir sempre a existência de áreas protegidas do sol e da chuva.

Não praticar exercício ou qualquer esforço físico durante as horas de maior calor | Cuidado também com as queimaduras nas patas! Devemos usar sapatinhos apropriados mesmo que o cão aparente estar incomodado com eles. Os melhores horários para passear com os cães são aqueles em que o sol está mais fraco, como antes das 9 horas da manhã ou depois das 17 horas. Também é preferível trocar o asfalto pela grama.

Ficar atento aos sinais de doenças/parasitas | Pulgas, carrapatos e miíases (bicheiras) são mais comuns no verão. Para evitar que o animal contraia alguma dessas enfermidades, recomenda-se evitar levar o cão a locais muito frequentados por outros animais, aplicar remédios contra pulgas, carrapatos, moscas/mosquitos e procurar um veterinário se perceber algum sintoma desagradável.

Tosar o pelo do animal (inclusive do gato) | A tosa refresca o animal e facilita o banho. Ela é recomendável principalmente para cães de raças mais peludas, como o golden retriever e o husky siberiano, e até para gatos de pelagem cheia, como o persa.

Aplicar protetor solar | É isso mesmo! Animais também precisam se proteger contra o câncer de pele! A recomendação vale principalmente para cães e gatos de pele clara, que sofrem mais com a incidência dos raios solares. O filtro deve ser aplicado em regiões sem pelos, como focinho e orelhas, em média a cada duas horas – ou menos, em caso de contato com água. Não se deve usar o protetor solar de humanos – o produto feito

especialmente para animais não oferece riscos de intoxicação se for lambido pelos mesmos.

Dar banhos | No verão, cães e gatos podem – e devem – tomar, em média, um banho por semana. Além de contribuir para a higiene, o hábito refresca os animais. A recomendação é lavá-los com água em temperatura ambiente e xampu especial para pets.

É preciso secar bem a pelagem, pois a umidade favorece o aparecimento de dermatites. Depois de tirar o excesso de umidade com uma toalha, sugiro utilizar um secador de cabelo em uma temperatura fria.

Mudar o lugar da cama | Quando cachorros e gatos percebem que o local onde dormem é quente demais, eles próprios buscam

lugares mais frescos, como o piso da cozinha. Às vezes, porém, os pets ficam restritos a uma parte da casa, de modo que não têm a possibilidade de escolha. É papel dos donos verificar se o ambiente em que seus animais de estimação dormem recebe muita luz durante o dia, o que aumenta a temperatura durante a noite, e se é ventilado. Se necessário, o dono deve trocar o local da caminha.

Gostou? Tem dúvidas ou sugestões sobre algum outro tema? Entre em contato!

Em fevereiro falaremos sobre DIROFILARIOSE (verme do coração).



Contatos: 3357-9933/ 3253-1449
96439-8215 (WhatsApp)

Facebook: Juliana Manes

Página do Facebook: Veterinária Sulacap

Site: www.veterinaria-em-domicilio.com

E-mail: medvet8507@hotmail.com





COLÔNIA DE FÉRIAS EM CASA

As férias de verão são sempre as mais divertidas para a criançada. Começam antes do Natal e vão até depois do Carnaval. Haja criatividade para manter essameninada ocupada. E com os pais trabalhando, a equação fica ainda mais complicada. Mas nada como participar de uma Colônia de Férias no quintal de casa.

Assim, a Rio Mar Esporte e Lazer trouxe, mais uma vez, a Colônia de Férias mais animada para o Barramares.

Como de praxe, todas as atividades realizadas na colônia primam pelo coletivo: piques, guerra de bexiga d'água e brincadeiras que envolvem criatividade. A equipe de animadores se virou nos 30 para dar conta dessa turminha.

Para que as atividades acontecessem adequadamente, as crianças foram divididas em dois grupos: os menores, com idade de 2 a 4 anos, a turma de 4 a 7 anos e os mais velhos, de 7 em diante. Todos aproveitaram as brincadeiras.





Nuno (Mar de Mármara) está em todas as edições da colônia e adora o banho de mangueira, porque é uma das brincadeiras mais animadas. E nesses dias tão quentes, programa melhor não há!



Fábio, do Mar de Java, era pura animação. Apaixonado por esportes e vestido como jogador de futebol, ele mal podia esperar para ir para a quadra. Mas antes se aqueceu, jogando pingue-pongue.



Miguel (Mar de Bali) entrou no clima e mostrou as mãos todas salpicadas de tintas. Ele participou da oficina criativa, se divertiu bastante e ainda comentou: "o futebol é a minha brincadeira preferida".



Os irmãos Tiago e Gabriel estão juntos em todas. A dupla posou para a foto, com a alegria estampada no rosto.

Davi (Mar de Java) brincou muito com os amigos e posou jogando totó. A cada edição da colônia, novos amigos e aprendizados diferentes.



E não é que as duplas de irmãos de Barrameres marcaram presença? Carol e Guilherme, do Mar de Mármara, mostraram que não tem tempo ruim pra eles. Carol destacou que sua preferência são as brincadeiras com tinta, pelo fato de amar cores, e Guilherme citou o pingue-pongue como atividade preferida. Ele jogou várias partidas com os amigos.

A evolução da segurança em portaria remota para o seu condomínio!

Acesse o condomínio de forma prática e segura através de QR Code pelo aplicativo Eletronic!

- Redução de custos.
- Acesso e liberação para visitantes via QR Code pelo smartphone.
- Monitoramento de acessos via aplicativo.
- Restrições de horário e de acessos.
- Função Pânico em todos os controles de acesso.
- Controles de acesso anticlonagem.
- Função Acessibilidade.
- Iluminação de segurança nas entradas primárias.
- Atendimento feito apenas pelo porteiro remoto.
- Mobilidade para os condôminos no atendimento de visitantes.
- Segurança na entrada de pedestre (automatizadores de alta velocidade).
- Função Carona (caso algum desconhecido entre com você).

Entre em contato e faça parte do futuro!

PRATICIDADE
ECONOMIA
SEGURANÇA



ELETRONIC
INOVANDO SEMPRE

kiper
SOLUÇÕES
TECNOLOGICAS
PARA CONDOMÍNIOS

Av. Ayrton Senna, 2600 – BL 3 A.
Grupo 402 e 403 – Barra da Tijuca
Rio de Janeiro, RJ | 21 2509-2482

www.eletronicdobrasil.com.br

DIA DE REIS

"Encontra no pensar a liberdade e serás ouro. Brilham alturas através de ti. Encontra no sentir o equilíbrio e serás incenso. Mostra-se a periferia através de ti. Encontra no querer o sacrifício e serás mirra. Vivificam-se as profundezas através de ti. Olha o brilho do ouro, urdir respirando no incenso, degustar a força da mirra. Ensina tu pensar a confiar. Vivifica o sentir. E ressuscitarás da morte."



Essa foi a maneira como o escritor alemão Friedrich Doldinger encontrou para sintetizar a festa do Dia de Reis, ou a Epifania, que significa aparição, manifestação. Época que se encerra o ciclo natalino, com o desmonte do presépio e da árvore. A data marca, acima de tudo, o dia em que os três reis magos visitaram o menino Jesus. Tradicionalmente, ela é celebrada 12 dias após o nascimento de Jesus, mais precisamente no dia 6 de

janeiro, e nada mais é do que uma festa folclórica com influência europeia, que vai do dia 24 de dezembro até dia 6 de janeiro, retratando Melchior, Baltazar e Gaspar.

E mais uma vez, Dina Frutuoso, moradora do Mar de Mármara, conhecida por suas iniciativas, organizou a Festa de Reis com o apoio da Administração.

Maria Erieti Bernardes de Almeida, moradora do Mar de Java, abriu o evento fazendo uma reflexão

sobre a celebração do Dia de Reis. Em seguida, Dina convidou Maria Melo, moradora do Mar de Bali, a cantar o Salmo 71, Catherine (10 anos) a embalar os convidados com o som da sua flauta e Lea Madureira, do Mar de Mármara, a declamar sua poesia.

Quem participou da celebração ainda ganhou o Estatuto do Idoso e uma medalha de anjo da guarda.



Sergio Camilo, síndico geral do condomínio, mais uma vez parabenizou a todos pela realização da festa e se comprometeu a apoiar a continuidade do evento no próximo ano. Além disso, ele lembrou aos presentes sobre a importância do ano de 2019 na história do Barrameres, na celebração de seus 40 anos e convidou todos a se unirem à Administração nos projetos no decorrer deste ano, que marcarão a data tão especial.





Maria Erieti Bernardes de Almeida (Mar de Java), Dina Frutuoso (Mar de Bali) e Maria Madruga (Mar de Bali).



Terezinha Azambuja, uma das moradoras mais antigas do condomínio, marcou presença e destacou que esse tipo de reunião beneficia e muito a convivência entre os moradores.



Maria Melo (Mar de Bali) cantou o Salmo e disse que sempre que pode prestigia os eventos.



Sérgio Camilo, síndico geral.

Leonor Leite de Andrade, Letty Gadine de Bonner (Mar Tirreno) e a cuidadora de Letty, Luciener de Agostine Magalhães, foram ao evento. Leonor e Letty são amigas de longa data. As duas moram em Barramares desde os primórdios no condomínio. Leonor, por exemplo, foi uma das precursoras na realização da festa de Reis.



Catherine (10 anos) embalou a todos com as canções "Bate o Sino" e "Noite Feliz".



Irene Machado, representando o vereador Carlo Caiado, e Helena Hachem Fernandes Bendoraytes, presidente da Comissão de Estudos do Direito da Criança e do Idoso da OAB, também prestigiam a celebração.

Dia de Reis

Léa Madureira Lima (Mar de Mármara)

*Dizem que os três reis magos,
na verdade foram muitos,
mas, entre os mais conhecidos,
Melchior, Gaspar, Baltazar
alvissareiras mensagens
legaram-nos alertando
tal conhecido poeta:
- Caminhante, não há caminho
Faz-se caminho ao andar.*

*Em visita ao Rei Herodes
foram por ele saudados
O interesse era a criança
Recém-nascida em Belém
e uma grande traição
cedendo à sua ambição
rondava o retorno dos magos
- Caminhante, não há caminho
Faz-se caminho ao andar.*

*Entanto, em sonhos orientados
mudanças fazem ao percurso
Após saudarem o menino
presentes depositaram*

*Na humilde manjedoura,
prudentes, aos céus confiaram
- Caminhante, não há caminho
Faz-se caminho ao andar.*

*Dos magos lá do Oriente
remetemos ao presente
A fé sempre alimentada
a esperança de futuro
a coragem sustentada
e a resistência constante
aos passos, léguas na estrada
- Caminhante, não há caminho
Faz-se caminho ao andar.*



SEGURANÇA PÚBLICA X SEGURANÇA PRIVADA

Por coronel Cristiano Gaspar
consulter.rj@gmail.com

Atualmente, é comum, em qualquer roda de conversa e em qualquer segmento da sociedade, o tema "segurança" ser abordado; comportamento social perfeitamente compreensível ante o estado de insegurança que a população brasileira experimenta, especialmente aquela maioria residente em áreas urbanas. Como no futebol, muitos se sentem especialistas no assunto, manifestando seu repúdio e apresentando soluções mágicas que, em sua maioria, caem no vazio do óbvio e no mais do mesmo.

Entretanto, toda análise ou discussão sobre o assunto deve passar, necessariamente, pelo claro entendimento da dicotomia existente entre os dois conceitos que compõem o tema: segurança pública e segurança privada.

Por segurança pública entende-se ser a sensação de paz e tranquilidade pública a ser experimentada pela sociedade e garantida constitucionalmente pelo Poder Público (Artigo 144, da CRFB/88). Ela se verifica na garantia de direitos fundamentais como a integridade física, incolumidade do patrimônio, liberdade de locomoção, a própria vida, dentre outros. Por ser atribuição estatal, são empregados instituições e órgãos públicos,

como as polícias (cada qual dentro de suas atribuições), políticas públicas nas áreas de prevenção criminal, educação e controle de trânsito, sistema penitenciário etc. É importante frisar que as ações de segurança pública só podem acontecer no âmbito do domínio privado e das relações interpessoais, eventual e excepcionalmente, quando em situações que comprovadamente possam comprometer a ordem pública.

Quanto à segurança privada, podemos conceituá-la como sendo o conjunto de serviços prestados por instituições de direito privado (empresas prestadoras de serviços), devidamente controladas e fiscalizadas pelo Poder Público, voltados para a garantia de interesses patrimoniais (guarda de instalações, escolta de valores), ordenamento interno (controle de acesso, estacionamento de veículos), proteção pessoal (escoltas pessoais, segurança VIP) e outros serviços correlatos.

Logo, pelo acima exposto, não há como exigir da segurança privada a implantação de determinadas demandas que são atribuições específicas do Poder Público, como ações de controle urbano nas calçadas de prédios privados, colocação de câmeras de CFTV em

logradouros públicos etc. O mesmo raciocínio é válido para o contrário: não se pode exigir da Polícia Militar que uma viatura sua efetue patrulhamento em áreas internas de condomínio residenciais ou ainda exigir que a polícia fiscalize a situação documental de veículos particulares parquados em estacionamentos privados internos.

Uma vez entendidas as diferenças nas atuações, fica mais fácil o planejamento por parte das administrações condominiais, nas ações, rotinas e protocolos de seus sistemas de segurança com vistas à satisfação das demandas de seus condomínios em geral, até em determinadas situações de seus condôminos em particular. Porém, o mais importante é que independentemente de quem seja a atribuição das medidas a serem adotadas em situações de risco, o condômino sempre deve ser ouvido, acompanhado e a ele ser dada uma satisfação quando vier a apresentar uma demanda ou a comunicar um fato.

ANUNCIE AQUI
(21) 3471-6799

Entretenimento **R7**
GrupoCoruja

www.grupocoruja.com



Confie seu patrimônio a uma empresa sólida e confiável que executa os serviços com garantia e segurança.

Instalação de equipamentos



Contratos de Manutenção Mensal – Semestral – Anual



Manutenção Preventiva lubrificações, limpezas e ajustes em geral



Manutenção Corretiva Trocas, reparos, limpezas e instalações e desinstalações em geral, inclusive sistema com R141B



Fale conosco

(21) 2698-2590
(21) 98016-0016 • (21) 97902-8228
contato@miarcondicionado.com
miarcondicionado.com.br

PENDENTE CARPENTO 39113 EGL0
R\$ 1.330,00

LÂMPADA LED VINTAGE VELA EDSON 2W OSRAM
R\$ 17,00 (CADA)

ABAJUR 651 M UNI PRESENTES
R\$ 225,00

LÂMPADA LED BOLINHA 3,5W 3000K E27 OSRAM
R\$ 19,90 (CADA)

Recreio dos Bandeirantes - Av. das Américas, 15.579 - 2437-0397

Benfica - R. Senador Bernardo Monteiro, 28 à 36 - 3289-2944

CasaShopping - Av. Ayrton Senna, 2.150 - Bloco E - Loja 108 - 2108-6544

casaraolustresltda casarao_lustres

Visite nosso site: www.casaraolustres.com.br

Os produtos não incluem lâmpadas, o preço é unitário, e a promoção é válida até 31/01/2019 ou, enquanto durar o estoque.





ASSOCIAÇÃO BARRAMERES - ATIVIDADES SÓCIO-ESPORTIVAS

ATIVIDADE	RESPON-SÁVEL	DIAS	HORÁRIO	FREQUÊNCIA SEMANAL	PGTO DIRETO C/ RESPONSÁVEL	MULTA P/ ATRASO	OBSERVAÇÕES
Quadras							
Futebol	Armando	3ª e 5ª	18h às 18h45 18h45 às 19h45	2	R\$ 90,00 p/ mês R\$ 150,00 p/ mês	10%	4 a 7 anos 8 a 12 anos
Vôlei	Vôlei Barra	3ª e 5ª	19h às 20h	2	R\$ 200,00 p/ mês		
Basquete	Moradores	4ª e 6ª	19h30 às 22h	2	-X-	Moradores	Atividade para moradores
Volêi	Moradores	3ª e 5ª	20h às 22h	2	-X-	Moradores	Atividade para moradores
Tênis	Salvador	2ª a 5ª 6ª	7h às 17h 7h às 10h	1 h aula 1/2 h aula	R\$ 80,00 p/ aula R\$ 40,00 p/ aula	2%	
Tatame							
Jiu-jítsu	Mário	2ª e 4ª 6ª	20h30 às 22h 19h30 às 21h	3	R\$ 150,00 p/ mês		(adulto e infantil)
Judô	João Carlos	2ª e 4ª	17h50 às 20h10	2	R\$ 150,00 p/ mês	2%	
Jiu-jítsu	Marcus	3ª e 5ª 6ª	19h00 às 20h30 7h às 8h	3	R\$ 150,00 p/ mês		
Capoeira	Marcelo	4ª e 6ª	18h às 19h	2	R\$ 110,00 p/ mês		4ª feira, no clubinho
Muay Thai	Demétrio	2ª e 4ª	8h15 às 9h15	2	R\$ 150,00 p/ mês		
Sala de Ginastica							
Zumba	Carla	2ª e 4ª 3ª e 5ª	20h às 21h 19h30 às 20h30	4	R\$ 130,00 p/ mês		
Yoga	Vânia	2ª e 4ª	9h45 às 10h45	2	R\$ 160,00 p/ mês	2%	
Ginástica Localizada	Paula	2ª, 4ª e 6ª	7h30 às 8h30	3	R\$ 100,00 p/ mês		2 Ativ. R\$ 150,00 p/ mês
Ginástica Alongamento			8h30 às 9h30		R\$ 100,00 p/ mês		
Dança	Luiz	3ª e 5ª	18h20 às 19h20	2	R\$ 140,00 p/ mês	2%	
Zumba	Barbara	3ª e 5ª	8h às 9h	2	R\$ 130,00 p/ mês		
Yoga	Carolina	2ª e 4ª 3ª e 5ª	19h20 às 20h20 20h40 às 21h40	4	R\$ 140,00 p/ mês	2%	
Boxe	Jose Antonio	6ª	20h às 21h30	1	R\$ 100,00 p/ mês		inicio em 5/10/2018
Clubinho							
Balé	Rita	3ª e 5ª	18h15 às 19h45	2	R\$ 160,00 p/ mês		3 a 5 anos
Jazz			19h15 às 20h15				6 a 11 anos
Capoeira	Marcelo	4ª e 6ª	18h às 19h	2	R\$ 110,00 p/ mês		6ª feira, no tatame
Musculação							
Sala de Musculação	Empresa RCM	2ª a 6ª Sábado	6h às 22h 8h às 14h e 16h às 20h	6	GRATUITO uso exclusivo de morador		Atestado médico obrigatório
Sala de Orações							
Catequese	Berenice	4ª	9h às 10h30	6			
	Mª Helena		16h às 17h30				
	Daisy	5ª	9h às 10h30 16h às 17h30				



AGORA TAMBÉM NA ZONA SUL

A equipe multidisciplinar do Instituto Crispi, especializada em **alta complexidade ginecológica**, incluindo a **endometriose**, funcionará em mais dois pontos de atendimento. Agora você pode desfrutar do serviço **premium** em **cirurgias minimamente invasivas** no hospital Copa Star e na Clínica São Vicente da Gávea.

- **Cirurgia Robótica**
- **Videolaparoscopia**
- **Mini-Laparoscopia**
- **Portal Único (Single-Port)**
- **Histeroscopia**

Unidades Zona Sul
(Copa Star e São Vicente da Gávea)
Central de agendamento:
(21) 3431-3495

Unidade Barra da Tijuca
(21) 3431-3491
(21)3431-3492





DOWNTOWN SUNSET

02 FEV

**DETONAUTAS
ROQUE CLUBE**

09 FEV

CPM 22

SEMPRE AOS SÁBADOS, A PARTIR DAS 19H.

ENTRADA FRANCA

CURADORIA



AV. DAS AMÉRICAS, 500 - BARRA

DOWNTOWN.COM.BR

|

[@DOWNTOWNRJ](https://www.instagram.com/DOWNTOWNRJ)