



COPA BARRAMARES

Esporte, brincadeira, muita alegria e a boa e velha vizinhança. Confira a animação e o alto-astral desse dia de muitas atividades.

SOLIDARIEDADE

Fazer o bem sem olhar a quem. Um grupo de moradoras faz a diferença na vida de muita gente. São 15 anos de muito amor e devoção ao próximo.



27 e 28 de novembro de 2018
Centro de Convenções SulAmérica

Venha fazer Negócios.
Fale direto com os síndicos!

II CONGRESSO APSA

de síndicos profissionais e gestores
 de propriedades urbanas

28 de novembro

Evento Inédito!

+ de 2000 síndicos convidados e + de 100 expositores

Palestras Exclusivas

e workshops e cursos sobre
 os desafios e novidades do setor

Seja expositor!



Acesse:

/exposindico

@exposindico

exposindico.com.br

Apoio:



Informações:
(21) 97292-0705



DOWNTOWN ★COVER★

★★★★★
21/09
 SEXTA-FEIRA
TIM MAIA
 COVER
 POR
 VICTOR SÁVIOS
 ★★★★★

ABERTURA
 RADIAL 80

★★★★★
22/09
 SÁBADO
GREEN DAY
 COVER
 POR
 GREEN DAY
 COVER BRASIL
 ★★★★★

ABERTURA
 ABSINTO

★★★★★
28/09
 SEXTA-FEIRA
CÁSSIA ELLER
 COVER
 POR
 NISE PALHARES
 ★★★★★

ABERTURA
 PERDIDOS
 NA SELVA

★★★★★
29/09
 SÁBADO
COLDPLAY
 COVER
 POR
 COLDPLAYERS
 BRASIL
 ★★★★★

ABERTURA
 KINGS OF LEON
 COVER BRASIL

ENTRADA FRANCA

SEXTAS E SÁBADOS, A PARTIR DAS 18H30

AV. DAS AMÉRICAS, 500 - BARRA | DOWNTOWN.COM.BR | @DOWNTOWNRJ

EDITORIAL

É PRIMAVERA! TE AMO...

Estamos quase na estação mais linda do ano. A natureza se veste com seus aromas, cores, formas e texturas. E o Barramares também desabrocha e revela ainda mais toda a sua beleza e seus encantos: é uma poesia viva. A comunhão da arquitetura e paisagismo ganha mais força na estação das flores.

E para quem gosta desse contato direto com o verde, a Barra oferece também muitas opções no bosque da Barra: jardins, flores e frutos; um convite para curtir a natureza. E lá, a mãe Terra se exhibe majestosamente. Um verdadeiro refúgio de tranquilidade em meio ao caos urbano, com 50 hectares de área. Além do meio ambiente privilegiado, você vai encontrar também equipamentos para a prática esportiva e atividades de recreação, assim como trilhas e locais para caminhada.

Quem curte o convívio com animais vai adorar a fauna local: capivaras, aves e até bichos-preguiça podem ser vistos no parque.

Há ainda outro refúgio ecológico: o Parque Marapendi, que também se destaca pela beleza natural. Várias espécies de pássaros, caranguejos, jacarés e garças. As trilhas são leves e planas, permitindo que o visitante acompanhe bem a vida silvestre local. Há também áreas para piqueniques e um espaço inteiramente voltado para as crianças.

Assim, em casa ou bem pertinho dela, aproveite a estação mais colorida do ano e entre em comunhão com a natureza. Uma bênção para todos os seres vivos!

EQUIPE BARRAMARES

“Primavera não é uma simples estação de flores, é muito mais, é um colorido da alma.”
Jaak Bosmans



EXPEDIENTE



ADMINISTRAÇÃO

Síndico Geral Sérgio Camilo Trindade

Subsíncido Geral Jose Antonio Canellas

Subsíncido Administrativo Marcos A. F. Vieira

Subsíncido Financeiro Murilo Albino Salgado

Subsíncido de Patrimônio Jaime Perdigão

Subsíncido 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@grupocoruja.com

Editora-Chefe

Tereza Dalmacio

editora@grupocoruja.com

Reportagem

Aldi Mafra | Marcos Alcântara

Design e diagramação

Ana Maia

Comercial

(21) 3471-6799

www.grupocoruja.com

O Colégio Alfa CEM Bilingue inaugurou sua matriz em 1994 e acumula desde então quase três décadas de experiência em educação de crianças e jovens em todos os segmentos de escolarização básica: Educação Infantil, Ensino Fundamental 1 e 2 e Ensino Médio. Hoje, com três unidades estabelecidas (Jacarepaguá, Barra da Tijuca e Arena Olímpica), cerca de 2.000 alunos e 250 professores, o grupo orgulha-se de garantir uma identidade pedagógica ímpar, que estimula a autonomia intelectual e o desenvolvimento da competência humana mais relevante: o aprender a aprender.

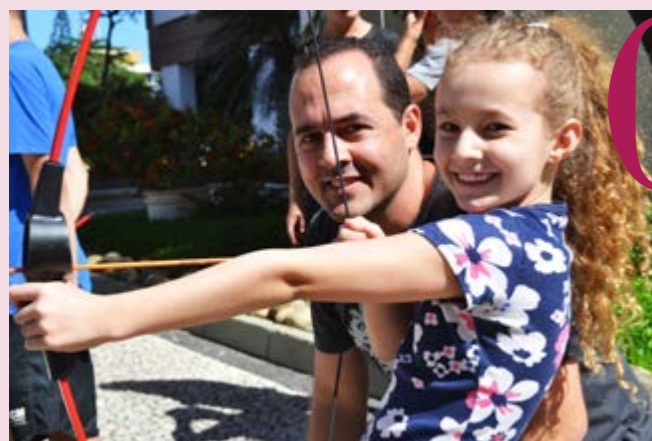
Organizado a partir de um currículo de vanguarda, o Colégio Alfa CEM oferece letramento bilíngue cancelado pela Universidade de Cambridge em todos os segmentos, um programa de aulas especialmente direcionado ao desenvolvimento das habilidades socioemocionais, amplo incentivo ao uso e produção de novas tecnologias em sala de aula, diversificação metodológica para assegurar o atendimento às singularidades nos modos de ensinar e aprender de cada sujeito envolvido no processo e, claro, muito afeto para trilhar ao lado de seus alunos o caminho de uma educação verdadeiramente emancipatória, que permita romper fronteiras, superar limites e ir além.



Barra da Tijuca, Arena Olímpica e Jacarepaguá
www.alfacem.com.br

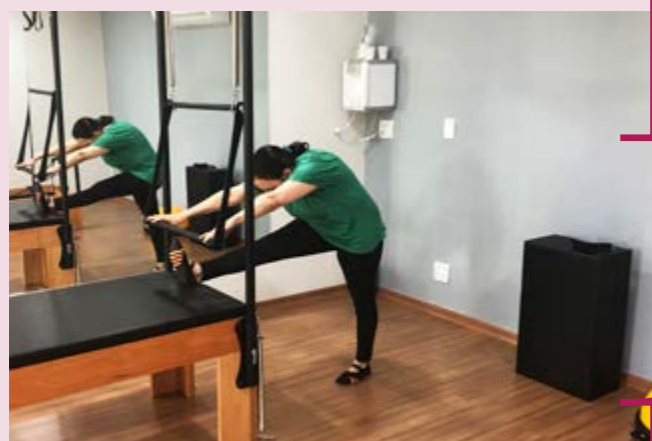


SUMÁRIO



08

COPA
BARRAMARES



14

PONTO A PONTO



18

PILATES

20

TERCEIRA
IDADE

31º CCS E A SEGURANÇA DO BAIRRO



Mensalmente, o CCS se reúne. E nesse último encontro, as notícias da grande mídia ganharam a atenção das autoridades e do público - todos casos que aconteceram aqui na região.

O primeiro foi o caso do Doutor Bumbum, o médico Denis Cesar Barros Furtado, que é investigado pela morte da bancária Lilian Calixto, que faleceu na madrugada do dia 15, após ter sido submetida a um procedimento estético realizado no apartamento do médico, na Barra da Tijuca. A prisão do médico foi feita pela equipe do 31º Batalhão, que foi representada na reunião pelo tenente-coronel do 31º Batalhão, Vagner Cavalcanti, e o comandante do Batalhão, Wagner Mello. Além deles, compuseram a mesa: Adriana Belém (delegada da 16ª DP), Fabio Cardoso (delegado da Divisão de Homicídios), Simone Kopezynki (presidente do Conselho Comunitário de Segurança), Marcos Buss (delegado assistente da 42ª DP), Flavio Caland (superintendente da Barra) e Edilson Pereira Corrêa (superintendente regional do Recreio e Vargens).

Mesmo com a divulgação dos crimes que aconteceram na região nos

últimos meses, o comandante do 31º apresentou dados que vão na contra-mão do clima de insegurança e das notícias repercutidas na internet. O comandante do 31º Batalhão da Polícia Militar, Wagner, junto com a sua equipe, ressaltou que houve uma baixa nas taxas de roubo a veículo e roubo de rua: "foram registrados 168 casos de roubo de rua, 28 de roubo de veículos e 3 de letalidade violenta em julho. Tivemos um recorde, já que as taxas de roubo a veículo foram as menores desde novembro de 2014, bem como as de roubo de rua que foram menores desde outubro de 2016".

Todos os presentes concordaram que o clima de insegurança tem se propagado, principalmente pelas redes sociais. Diante disso, a presidente do CCS explanou: "vivemos na era da globalização, onde as notícias disparam com um simples toque, via Wi-Fi. O conceito de cibercrime é amplo no Brasil (injúria, calúnia ou outros). Por isso, é necessário fazer o registro na delegacia para conter os casos".

E para inibir a ação de criminosos no bairro, uma alternativa discutida em diversas outras reuniões do conselho,

finalmente foi aprovada pela prefeitura. Flavio Caland, superintendente da Barra, admitiu que teve uma reunião com o prefeito sobre o assunto, e ele aprovou a vinda do projeto Rio Mais Seguro para a Barra da Tijuca. "Até o fim do ano daremos início às operações", disse.

Por falar em superintendência, outra questão tem sido prioridade para a equipe: as ações que dizem respeito ao ordenamento urbano no bairro. "Eu e o superintendente do Recreio, Edilson Correia, estamos fazendo uma análise das operações. Nos últimos meses recolhemos muitos carros abandonados, coibimos vendedores de quentinhas e estacionamentos irregulares. Assim, a vinda do Rio Mais Seguro também irá contribuir com isso", comentou.

A intervenção não poderia ficar de fora dos assuntos da reunião. "O que se vê é a PM recebendo alguns recursos, como viaturas, mas e a Polícia Civil, como fica? A intervenção é bem-vinda, mas não tenho sentido resultados na minha delegacia. Aliás, toda a reforma, que estou fazendo no espaço, consegui com a ajuda da população", ressaltou Adriana Belém, delegada da 16ª DP.

COPA BARRAMARES

A COPA BARRAMARES FOI UM SUCESSO

A Copa da Rússia ficou para trás e com ela, o sonho do hexa, que terá que esperar por mais 4 anos. Mas, aqui, no condomínio, isso já virou detalhe e os moradores mergulharam na Copa Barramares, praticando diversas modalidades com a presença de esportistas de várias idades.

Baseada na ideia original dos moradores Alcides Nunes da Costa Filho (Rio Mar) e Ivo Corrêa (Mar Coral), foi organizada a Copa Barramares. O evento foi um sucesso. Reuniu mais de 400 pessoas entre crianças e adultos, que puderam se exercitar se divertindo.

Vôlei, basquete, tênis, sueca, sinuca e futsal foram as modalidades disputadas. E para a alegria da criançada uma programação recheada de atividades como slackline, arco e flecha, badminton, dama de bala e jogo de peteleco.

Em meio a tanta empolgação, uma pausa para o lanche. Nada melhor que uma bela pizza e um mini hambúrguer para recuperar a energia.

Para quem achou que o evento terminou por aí está muito enganado. No final do dia, alguns participantes confraternizaram na marina com um belo churrasco.

Os moradores mais antigos comentaram que o esporte aqui sempre foi ponto alto, desde a fundação do Barramares, que vai completar 40 anos. E que esse evento os fez lembrar do passado. **Marcelo Fernandes**, subsíndico comunitário, contou que a ideia é fazer mais atividades como essa que integrem os moradores do condomínio.





Eduardo Teixeira de Oliveira Filho (Mar de Coral) participou ao lado da filha, Livia (8 anos), da Copa Barramares. Ele é um desses moradores que fez uma viagem no tempo. Residindo aqui há 38 anos, ele fala que naquela época existiam muito mais atividades. E acrescentou: "é uma alegria ver que eventos como esse estão ganhando cada vez mais espaço na agenda do condomínio e propiciando que as crianças possam viver pelo menos um pouco do que os adultos daquela época puderam experimentar. São muitos momentos bons guardados com carinho no coração e na memória".



Tabuleiro, balas no lugar nas pedras e uma família que muito se divertiu: Vilma Romão (Mar de Java), o marido Norival, o filho André e o neto Rafael (9 anos). "Dá vontade de comer as peças", brincou Rafael. A avó Vilma parabenizou a Administração pela iniciativa: "acho válida, pois promove a interação dos condôminos antigos com os novos".



Anderson Pereira (Mar de Bali) aprovou a ideia da Copa e disse: "a Administração tem feito um bellissimo trabalho. As iniciativas têm sido muito boas, integrando os moradores, o que é essencial".



A tecnologia ficou de lado para as brincadeiras de antigamente ganharem destaque. E as crianças conheceram e se divertiram com o vai-e-vem, que era febre na década de 1980. Além de brincar, a meninada criou os brinquedos. Pai e filho, Gustavo Carmelo (Mar de Marmara) e Guilherme (5 anos), se divertiram na oficina. E Gustavo ainda participou das partidas de futsal.



Paulo Coelho (Mar de Coral) participou da categoria adulta de futsal e elogiou a estrutura do evento, a quantidade de modalidades e as atividades para as crianças.



Clara (4 anos) mostrou que sabe se equilibrar no slackline. Ela estava com o pai Bruno Castello (Mar Egeu) e o irmão Pedro Augusto (1 ano). "Ela não conhecia o slack. Além das crianças conhecerem novas brincadeiras e amigos, nós, adultos, também socializamos com outros moradores. Sem contar que assim valorizamos o espaço em que vivemos, coisa que todos devemos fazer, afinal, tudo isso é nosso", disse o pai.



Gilberto Kühn (Mar de Java) e o filho, Klaus (13 anos), se divertiram muito. O menino foi medalha de prata no futsal e participou do seu primeiro torneio no Barramares. "Foi muito bom, porque temos o nosso grupo que joga há algum tempo. Gostaríamos que tivesse mais vezes", comentou Klaus.



Fabio Gomes (Flat) também participou do futsal e ganhou a torcida dos pais, José Jorge e Aurea Gomes. "Há 30 anos tinham muito mais modalidades e que bom que agora estão retomando. Só senti falta de fazerem algo voltado para o público feminino", disse Fabio.



Entre uma atividade e outra, Felipe Maniaci (Mar de Java) era só alegria com os filhos, Breno (15 anos) e Enzo (12 anos), um verdadeiro time. "Foi maravilhoso, pois revivi momentos da minha infância aqui no condomínio e na Escola Golda Meir. Não tínhamos nada programado para esse dia e acabou sendo bem animado", disse.



"Nunca tinha visto o jogo de peteleco. Achei a Copa incrível, pois movimentou o condomínio", comentou Jorge Leon, que é mexicano. Ele estava acompanhado do sogro, Francisco Melo (Mar de Java), goleiro do futsal.

O TEXTO ABAIXO FOI ESCRITO POR UM MORADOR E RETRATA MUITO BEM O ESPÍRITO DA COPA BARRAMARES. CONFIRA.

PARABÉNS AOS ORGANIZADORES DA COPA BARRAMARES

POR JOSÉ ALBERTO DRUMMOND BORGES (ZEZÉ DRUMMOND)

Mais que uma competição ou campeonato, a Copa Barramares pode ser um momento de reflexão sobre sua qualidade de vida!

— Ah! Mas eu não pratico nenhum esporte! — Alguém diria — já passei do tempo, já não tenho idade nem saúde!

Se eu pensasse assim, acho que já teria morrido, ou estaria em casa, no meu canto, escrevendo e sonhando com o passado, minhas viagens, minhas obras, minha empresa, e certamente as poesias e os textos que produziria seriam marcados pela amargura, seriam escuros e sem vida, pois minha mente estaria à mercê da influência do Parkinson, que me acompanha desde os 40 anos de idade.

Hoje, depois de 24 anos de luta diária, seja através da ação da medicina, das poderosas medicações, da fisioterapia no Canto do Corpo, seja no jogo de sinuca, que todos os dias me faz produzir dopamina pura, seja no papo gostoso e nas "resenhas" que nos divertem na Barbearia Brutu's, posso afirmar com certeza que seria outra pessoa, se não fizesse de minha busca por qualidade de vida a minha batalha diária, eu não teria forças pra viver por minha neta Kalani, que me fez voltar à vida e não estaria aqui, escrevendo essa prosa, pra dizer pra você que o importante é ter, todos os dias, razões pra sair de casa e encontrar os amigos, encontrar gente querida, que alegre sua vida, não importando se você sai andando de bengala, com cadeira de rodas ou apoiado por um amigo chegado, o importante é fazer de um único encontro no dia o seu momento especial, pois aí esse dia não passará em branco e certamente fará você viver os momentos que precedem o encontro com expectativa e os momentos que o sucedem com gostosa recordação!

Agora você já deve saber quem sou eu! Isso mesmo, aquele meio maluco, que há alguns dias atrás,



estava de cadeiras de rodas, correndo dentro dos limites impostos pela segurança, indo pelo calçadão, até o sinal da Ponte Lucio Costa, para atravessar com a cadeira elétrica, em segurança, e voltar pela ciclovia até o Quiosque Barramares, para apreciar o show das duplas de futevôlei. Show, principalmente se nosso amigo Pará estiver jogando!

Voltando pelo mesmo trajeto, aproveitando o sol, pra fixar a vitamina D!

Hoje, depois de 2 cirurgias para correção de fratura na bacia, sigo com dificuldade, mas com determinação. Agora com ajuda de uma bengala, em busca dos momentos de utilizar a "neurociência em busca da qualidade de vida"!

Essa busca foi coroada durante a realização da Copa Barramares, pois, apesar de tudo, das dificuldades e das dores implacáveis, consegui participar do campeonato de sinuca, razão pela qual quero agradecer ao amigo Xú e sua esposa Nete, por sua incansável dedicação a esse grupo, que se reúne diariamente para um carteadado, uma partida de sinuca, um bom jogo de futebol, pelos melhores canais esportivos ou para um bom papo entre amigos, tudo isso acompanhado de um cardápio de saborosas opções!

Outro dia, eu estava no salão de sinuca, no meu treino diário, e escutei o barulho da bola de pingue-pongue e parecia que alguém estava jogando vagorosamente, como quem ensina outra pessoa a jogar!

Resolvi aproveitar pra fazer um apelo em forma de uma brincadeira e fui até a sala de jogos, encontrando um bonito grupo de rapazes e moças se divertindo! Quando me viram de bengala, caminhando com dificuldade e com os cabelos brancos, de quem já viveu um pouco, pararam o jogo e me observaram curiosos! Aproveitando a parada, perguntei:

— Qual de vocês joga bem o pingue-pongue?

E um dos rapazes respondeu:

— Minha irmã! Essa que está na mesa!

— Posso jogar com ela 5 minutos? — Perguntei, encostando a bengala!
— Sim! — Respondeu de imediato a irmã.

Me entregaram imediatamente a raquete, com aquela carinha de quem pensava: "esse velho está maluco, de bengala, nem anda direito, quer jogar com a melhor do grupo?". Rapidamente dei o saque e mais alguns saques seguidos de outras jogadas, demonstrando que poderia dar trabalho para aquela jovem atleta!

Espantados, meio atônitos, me olhavam como se perguntassem: "e agora, o que vai ser?".

Então, aproveitei o momento e fiz um pedido:

— Quantos de vocês têm um avô ou avó, um amigo ou parente, que por sua idade é abandonado por todos, em nome do sossego de precisar descansar, de já estar doente? Não deixem o velho num canto sozinho! Ele não quer e não precisa morrer, ele pode viver, se alguém o convidar pra que ele viva, conte suas histórias, mostre suas habilidades meio enferrujadas, mas ainda perfeitas!

Foi um momento mágico e logo todos estávamos conversando e percebendo que o que nos separa é a falta de informação sobre o outro! A prática de esportes aproxima pessoas de todas as idades.

Que se levantem outros e que venham a público relatar suas experiências, para que tenhamos uma participação muito mais expressiva na próxima Copa Barramares!

VIOLÊNCIA CONTRA O IDOSO: DENUNCIE

De janeiro a maio do ano passado, o Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro (MPRJ) recebeu 1.406 denúncias de violência contra idosos e pessoas com deficiência. No mesmo período de 2016, os registros não chegaram nem na metade, alcançando 611 denúncias. Se você conhece algum caso de violência contra idosos, denuncie.

Violência física: uso de força para competir para obrigá-los a fazer o que não desejam, provocando feridas, dor ou até mesmo a morte.

Violência psicológica: agressões verbais ou gestuais que aterrorizam, humilham e restringem a liberdade ou isolam a pessoa do convívio social.

Violência sexual: ato ou jogo sexual não consentido de caráter homo ou heterorrelacional, utilizando pessoas idosas.

Abandono: ausência dos responsáveis de prestarem socorro, principalmente quando a pessoa necessita de proteção ou assistência.

Violência financeira: exploração imprópria ou ilegal do uso não consentido pelo idoso de seus recursos financeiros e patrimoniais.

Autonegligência: conduta do idoso que ameaça sua própria saúde ou segurança.

Maus-tratos: negar acesso à higiene pessoal e ambiental e à alimentação digna.

Violência estatal: não cumprimento das leis que se referem à pessoa idosa por parte do poder público; benefícios e aposentadorias abaixo das necessidades reais.



DIREITOS HUMANOS: 100

DISQUE OUVIDORIA: 127

PONTO A PONTO



IPTU (AGE-29/8)

Ficou definida a autorização do síndico geral do condomínio Barramares para adotar as providências necessárias, junto à Secretaria Municipal de Urbanismo, visando a alteração do endereço do condomínio da seguinte forma: o logradouro principal do condomínio Barramares passaria para a Rua Deputado José da Rocha Ribas, nº 111 e a consequente alteração do logradouro suplementar do condomínio Barramares muda para a Avenida Lúcio Costa, nº 3300.

EDUCAÇÃO DOMÉSTICA

Parece brincadeira, mas objetos são jogados das varandas dos apartamentos. Mais do que falta de civilidade, a ação é um perigo, pois pode atingir quem está lá embaixo. Já foi registrada a queda de copos, garrafas, carne que estavam no parapeito para descongelar, os mais variados tipos de papéis e pontas de cigarro.

Em alguns casos é o vento que derruba, portanto, nada de colocar objetos ou alimentos no parapeito. Lembrando que um objeto em queda livre chega ao solo com uma força de impacto muito maior, podendo machucar seriamente uma pessoa.

ERRATA EDIÇÃO 80 - PÁGINA 18

Na reportagem "Upgrade na sala de musculação" existem duas informações erradas: A RCM Eventos Esportivos não possui 30 anos de existência e sim 20 anos. E a empresa segue as regras do Conselho Regional de Educação Física e não o Federal.

POLUIÇÃO SONORA

Silêncio é bom e a maioria gosta. Há muita reclamação de moradores quanto ao barulho após às 22h. No Rio, a Lei do Silêncio (nº 126, de 10 de maio de 1977) é estadual e vale para estabelecimentos comerciais e residenciais. Constituem-se infrações os ruídos que alcancem níveis de sons superiores aos considerados normais pela Associação Brasileira de Normas Técnicas; os



produzidos por buzinas, anúncios ou propagandas a viva voz; os feitos em casas e apartamentos por animais; aparelhos de rádio, televisão e reprodutores de sons; os provocados por bandas, con-

juntos musicais, amplificadores de som; os sons de bombas, mosteiros e foguetes; os ocasionados por ensaio ou apresentação de escolas de samba, entre 0h e 7h, com exceção dos domingos, feriados e nos 30 dias que antecedem o Carnaval, quando o horário permitido é livre.

Para denunciar qualquer irregularidade, ligue para a prefeitura municipal (1746) ou para o Disque Barulho (2503-2795).

PRIMAVERA

No dia 22 de setembro, faremos um evento para comemorarmos, juntos, "O dia da árvore" e o início da Primavera. Em breve mais informações.

40 ANOS BARRAMARES

Convidamos nossos moradores para a inscrição do grupo de colaboradores para organização da festa de 40 anos do condomínio Barramares, a ser realizada no mês de setembro de 2019. As fichas de inscrições estarão disponíveis em nossa Administração a partir do dia 15/09.

CELEBRE A FESTA DO SEU FILHO(A) COM A GECREAR!

São vários modelos de Festas, realizados no local de escolha do cliente, com a animação da equipe GECREAR! :)

Anima-Ação - Balada - Campijama - Game Live - Oficinas Criarte Personalizada - Pool Party - Radical - Soccer



Solicite orçamento: eventos@gecrear.com
Contato: 2294-1795 / 99992-7002

Instagram: @gecrear
Facebook: /gecrear



gecrear.com

FAZER O BEM SEM PERGUNTAR A QUEM

Mais uma turma que pensa primeiro no outro e se dedica voluntariamente a fazer o bem. Formado por moradores, o grupo recolhe mensalmente alimentos, itens de higiene e limpeza para pessoas que sofrem maus-tratos, portadores de HIV, hanseníase, câncer, velhice desamparada, deficiências, cegueira, além de orfanatos.

Tudo começou com o movimento da moradora do Mar de Java, Maria Thereza Lafayette, que participava das reuniões da igreja, que acontecem até hoje ao lado do clubinho. "Foi aí que tive a ideia de pedir ajuda das pessoas para arrecadarmos alimentos não perecíveis em todo o Barramares e não só com o grupo da Igreja. Pensamos em não só fazer a campanha do Natal Sem Fome e começamos a refletir como ficava a alimentação dessas pessoas durante o ano. O pontapé inicial foi na novena de Natal de 2002, e não paramos mais", explicou.

São 15 anos de história e 156 instituições atendidas. Mesmo com o afastamento de Maria Thereza por problemas pessoais, o projeto deu continuidade e passou a ganhar a colaboração de diversos moradores, como Terezinha Madruga Carrilho (Mar de Java), que está à frente até hoje e faz um apelo: "tivemos uma redução de 50% dos apartamentos que contribuíam, acreditamos que isso se deve a chegada de novos moradores e a crise que afetou o nosso país nos últimos tempos".

Terezinha conta que há esperanças de que a situação se reverta. Um caso que a comoveu e mostra a importância do projeto foi o de uma das instituições assistidas, que a diretora chegou a passar mal quando recebeu as doações, pois as pessoas já não tinham o que comer. "Foi emocionante. Nessas ocasiões, eu paro para refletir e penso: imagina se cada apartamento do Barramares doasse pelo menos um quilo

de alimento, quanto não arrecadaríamos? Esses mantimentos arrecadados, muitas vezes, são as únicas coisas que famílias inteiras têm para comer por um período de tempo. Pedimos encarecidamente a contribuição de todos, pois ela é muito importante. A satisfação não é só para quem recebe a doação, mas também para quem doa", finalizou.



COMO AJUDAR? Para quem quiser contribuir, é muito simples: basta levar os mantimentos até o próprio bloco, às segundas e terças-feiras de cada mês, das 10h às 16h. São recebidos alimentos não perecíveis, itens de higiene e limpeza. Em seguida, as doações são transportadas para a Administração Geral pelos funcionários do Barramares, que, segundo Terezinha, são fundamentais nesse processo. "Não conseguiríamos sem a ajuda deles e dos diversos moradores que durante todo esse tempo contribuem como podem", informou.

Os itens são retirados na Administração pelas instituições contempladas.

ANÚNCIO



Marcia Monteiro (Mar de Bali) achou ótimo ter aula de pilates dentro do condomínio: "otimiza o tempo e nos dá segurança. Sem contar que me ajudou na postura e equilíbrio, além de ter me dado massa muscular."

PILATES SIMPLES E EFICAZ

O Barramares oferece diversas atividades para proporcionar mais saúde ao morador e promover a qualidade de vida, e o pilates é mais um deles.

Em maio, os moradores do condomínio ganharam um estúdio para a prática de pilates. O local fica no atual Espaço Vida Saudável, junto à escada, que está localizada ao lado das quadras e dá acesso ao clubinho.

A reportagem registrou um dia de aula com os instrutores e fisioterapeutas Luis Vinicius Joia de Moraes e Rafael Simó Lopes Cardoso. Para Luis, o pilates, por ser uma atividade de baixo impacto e nível lesivo, atende a todos os públicos (atletas, sedentários,

idosos, gestantes, crianças, pessoas com lesões musculoesqueléticas e/ou neurológicas) de forma eficiente e satisfatória. E pode assim atender a maioria de moradores.

"A facilidade de acesso aos alunos (praticar atividades físicas dentro do condomínio onde moram será uma opção natural para os moradores) e a competitividade de preços – abaixo do valor de mercado –, são atrativos importantes. Para quem quiser conhecer, basta marcar uma aula inaugural, de preferência no horário que, por ventura, escolheria para as aulas", comentou Rafael.

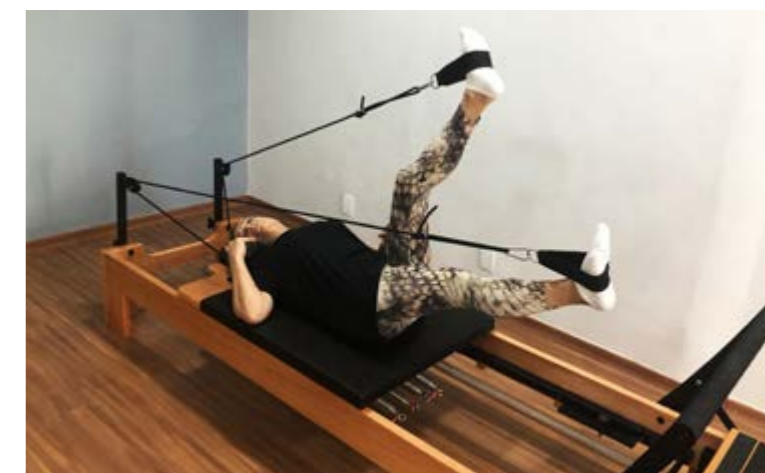
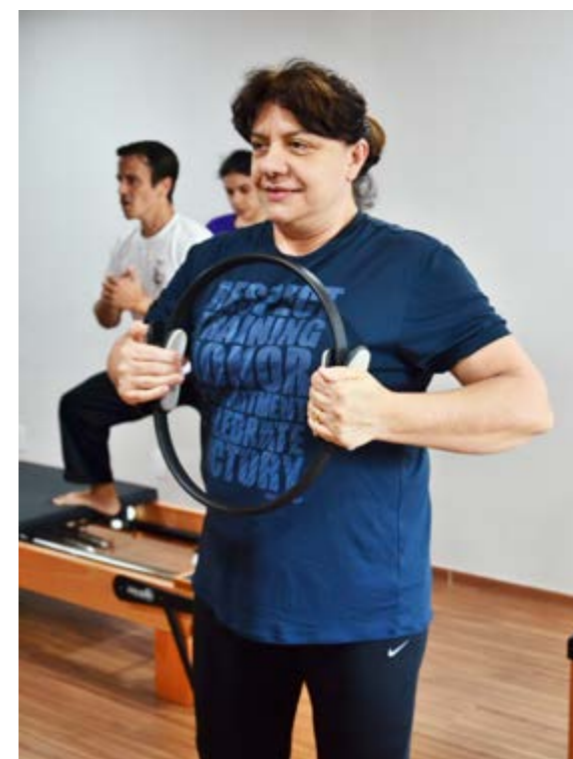
Horário de funcionamento: 7h às 21h.



Os professores Luis Vinicius e Rafael Simó.



Marcella Xavier (Mar Egeu) é professora de Educação Física e contou que estava em sua segunda aula: "embora ainda esteja no início, já sinto diferença no meu corpo, principalmente no que diz respeito aos músculos".



Ivone Andrade (Mar de Bali) confessa que o pilates dá mais energia para as atividades cotidianas.

Marise Costa Xavier (Mar Egeu) disse ter feito pilates há 30 anos, mais ou menos o tempo de existência do método: "naquela época era febre, aí eu entrei também, fiquei um tempo parada e agora já estou na segunda semana de aula. Tenho artrose no joelho e já estou sentindo uma melhora. É uma maravilha ter um espaço aqui dentro do condomínio para a prática de pilates".



Ligia Milezi (Mar de Coral) sentiu uma melhora na postura e nas dores de coluna desde o início das aulas, há 3 meses.



ENVELHECER COM QUALIDADE

O Brasil, que já foi considerado um país de jovens, começa a mudar e se assemelhar à Europa, onde a maioria da população é idosa. A estimativa do Ministério da Saúde é que, em 2030, o número de pessoas na terceira idade será maior que as de zero a 14 anos.

E o que fazer com esse contingente? Como gerar mais qualidade de vida para eles? O que os especialistas aconselham? Para responder essas e outras perguntas, a CCBT promoveu uma palestra da Secretaria Estadual de Direitos Humanos, com a presença de Cristiane Branquinho (representando o Ministério Público Estadual), Maria de Fátima Almeida (mediadora do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro) e Diva Lúcia Cautério Conde (presidente do Conselho Regional de Psicologia).

A moradora do Barramares Dina Frutuoso (Mar de Bali), com trabalhos relevantes para a melhoria da qualidade de vida do idoso, prestigiou a palestra. Ela também é membro do Conselho Regional de Psicologia e presidente da Comissão da Pessoa Idosa e da Associação Nacional e Interna-

cional de Imprensa. "Essa parceria entre Secretaria Estadual de Direitos Humanos e Câmara Comunitária é muito bem-vinda, aliás, aqui é um espaço maravilhoso. Eu estou apoiada pela Câmara desde o princípio. Fiquei muito feliz de ver uma participação significativa da população neste evento. Há 22 anos, nós fazemos um trabalho na Escola Golda Meir, como já foi dito na Revista algumas vezes. Nosso foco é o intergeracional (interação entre gerações), então tudo o que foi debatido está inteiramente ligado com aquilo que vivenciamos no dia a dia do nosso projeto, a qualidade de vida do idoso", informou.

A moradora ainda explicou que encontros como esse são de total importância para que a população esteja mais atenta às pessoas que são negligentes nos cuidados com idosos: "não se cale, não tenham medo de denunciar, o telefone é o 127. Não tenham medo de se comprometer, as denúncias são anônimas e vocês podem ajudar muitos idosos que vivem sem o respeito que merecem".

Durante o encontro foi lembrado o Estatuto do Idoso e o seguimento das

normas descritas no documento, que para Dra. Cristiane Branquinho, representante do Ministério Público, é de fundamental importância: "nós precisamos conscientizar a população que idosos são a base das famílias e de que um dia todos nós seremos idosos. Além do mais, cabe a cada família se responsabilizar pelo cuidado à pessoa idosa e chegar na melhor solução para todos. Lá em casa, por exemplo, minha filha fala com a avó todos os dias. Precisamos educar nossos filhos a também terem respeito e cuidado para com os mais velhos. Hoje em dia temos diversos arranjos familiares, dentro deles devemos lembrar que a velhice é heterogênea. A pessoa idosa tem autonomia – capacidade de gerir a própria vida e de tomar decisões (consentimento livre e consentido e possibilidade de expressar sua vontade). Cabe as pessoas próximas o respeito, a atenção e o conhecimento das vontades e preferências da pessoa idosa, mesmo que a escolha feita não tenha sido a melhor para ela".

Maria de Fátima de Almeida, mediadora do Tribunal de Justiça, ressalta que

recebe muitas famílias e que cada uma tem uma realidade diferente que deve ser levada em consideração e que ir para a justiça em casos assim deve ser a última opção, porque tudo pode ser conversado, preservando acima de tudo as relações familiares.

Diva Lúcia Cautério Conde, presidente do Conselho Regional de Psicologia, falou: "é possível compatibilizar a proteção e a autonomia da pessoa idosa, basta comprometimento e responsabilidade dos envolvidos no cuidado com os idosos. As dificuldades nessa hora pesam e podem causar sérios danos na vida do idoso e do cuidador. É aí que entra a psicologia. E aqui eu faço um alerta para que parem com esse preconceito bobo de que psicólogo só cuida de idosos. No Conselho, por exemplo, temos profissionais gabaritados e de diferentes esferas que podem ajudar e muito tanto família quanto idosos".



Rua Magalhães Castro, 147 - Riachuelo; Rio de Janeiro.

21 2501-8484

livrobel
A MELHOR SOLUÇÃO PARA A SUA IMPRESSÃO.

ESPAÇO PET

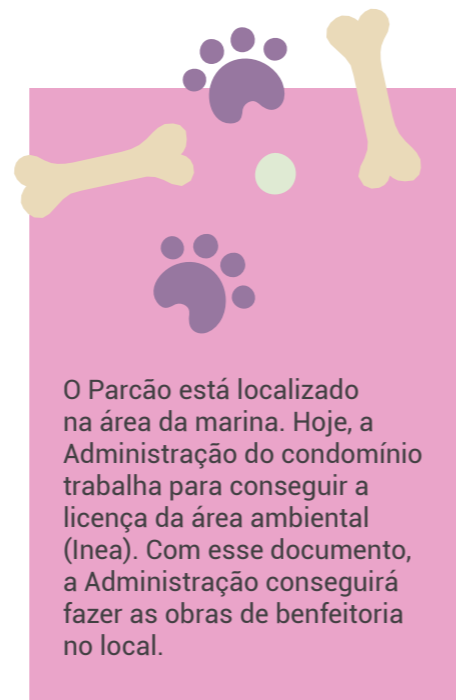
Ela acorda todos os dias antes das sete da manhã para, junto com o profissional do operacional do Barramares, abrir o Parcão, localizado na marina. Essa é a Vilma Romão, moradora do Mar de Java, que a pedido da Administração vigente em 2006, assumiu a responsabilidade pelo espaço.

A história de Vilma com o Barramares começou há mais de 30 anos, quando começou a trabalhar no Flat com o serviço de hotelaria. Não demorou muito até ela receber as chaves e se instalar efetivamente. A moradora conta que é muito participativa nas questões do condomínio e que tenta ajudar a Administração como pode. "Vi o condomínio crescer e com ele não só a população de humanos, mas a de animais de estimação também", contou.

O trabalho com um espaço direcionado para os animais é prazeroso para ela, mas ao mesmo tempo requer atenção.

"Eu cuido de todo o lugar com carinho e prazer, pois amo animais. Consegui trazer eletricidade, ajuda na conservação, trazendo plantas e as mantendo bem formosas, deixando o visual ainda mais agradável e bonito", explicou.

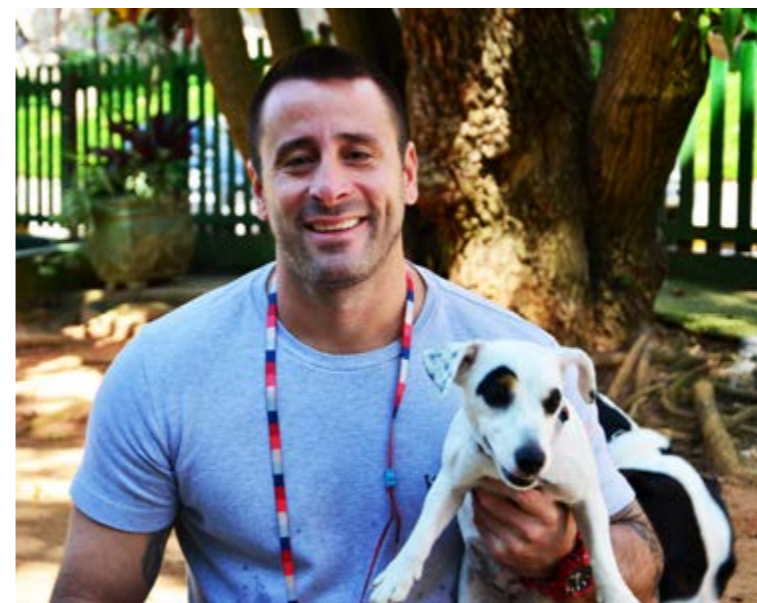
Ainda sobre conservação, a moradora faz questão de ressaltar que é dever de todos cuidar do Parcão. "Aqui é o lugar certo para os cachorros brincarem e se divertirem, sem os donos se preocuparem. Aliás, a única preocupação deles é retirar os dejetos dos animais e respeitarem o espaço que é comum entre os moradores. Sobre isso, eu gostaria de fazer um alerta. Muitos donos ainda deixam as fezes dos animais espalhadas por qualquer lugar, mesmo tendo coletor e lixeiras; além de esquecer que os animais de grande porte devem andar com focinheiras. Por fim, peço a todos que respeitem o horário de utilização do espaço, que é das 8h às 21h", finalizou.



O Parcão está localizado na área da marina. Hoje, a Administração do condomínio trabalha para conseguir a licença da área ambiental (Inea). Com esse documento, a Administração conseguirá fazer as obras de benfeitoria no local.



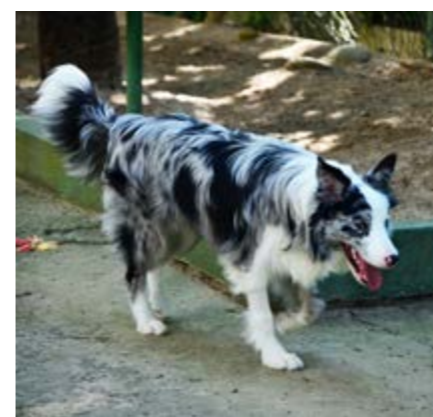
Vilma Romão, responsável pelo Parcão.



Vinicius Nascimento (Flat) e sua cachorrinha serelepe Gaia são frequentadores assíduos do espaço. "Eu não tenho nada do que reclamar, está tudo sempre limpo e muito bem conservado. Basta que nós, frequentadores, o mantenhamos assim", disse.



Marcia do Valle (Mar Egeu) é dona de Marley, que fez até pose para a foto. Ela frequenta o parcão há um ano, desde que Marley veio para sua casa. Segundo a moradora, o espaço é ótimo, ideal para que os cachorros socializem e brinquem: "tudo é muito bem cuidado".



A ESTAÇÃO DAS CORES ESTÁ CHEGANDO

A primavera traz aquela vontade de encher a casa de flores. O desejo de muita gente é ter um jardim, mas poucos conseguem executar essa tarefa. Tempo, custo e conhecimento são alguns dos empecilhos.

Mas, nesta matéria, vamos dar algumas dicas para você começar a criar o seu jardim.

O primeiro passo é gostar de plantas e flores. Cuidar do jardim precisa ser um grande prazer e não uma obrigação. Se esse é o seu caso, mãos à obra.

Começaremos pela adubagem: você pode comprar o composto pronto, ou

economizar e fazer o seu próprio adubo. Basta bater no liquidificador uma porção de cascas de batatas. Bom e barato, pode apostar.

Escolha as flores certas. Faça a opção por arbustos pequenos que dão flores o ano inteiro. O camarão-amarelo é um bom exemplo. Há ainda outras espécies, como amor-perfeito, begônia-sempre-florida, cravina, flor-de-mel, lobélia, petúnia e tagetes.

Lembre-se que nesta época do ano as plantas se desenvolvem muito, portanto é necessário aumentar a quantidade de nutrientes. Para isso, há compostos com bons preços em casas especializadas.



JARDINAGEM

Você vai precisar de ferramentas para o trabalho de jardinagem: mangueira, sementes, luvas de jardinagem e pequenas pás.

No mais, é experimentar, colocar a mão na terra, plantar, regar e colher. acredite, quando você menos esperar, uma linda flor vai chamar a sua atenção. Aí a conexão terá sido feita, e plantar será sempre um grande prazer.

CONTROLE NATURAL DAS PRAGAS

50 gramas de fumo em pó e 1 litro de água é uma excelente medida. Essa mistura pode ser usada para combater ácaros, cochonilhas, pulgões, lagartas, entre outros.

O modo de preparo é bem simples: pique o fumo em pedaços pequenos, ferva por 25 minutos e deixe esfriar. Coe e pulverize as plantas.

Agora, se você deseja fixar melhor os remédios e fórmulas antipragas, uma boa dica é usar uma solução à base de sabão de coco. É simples de fazer, também: corte o sabão de coco em pedaços pequenos e coloque em uma panela

juntamente com a água e leve ao fogo, mexendo sempre, até dissolver. Depois que esfriar, guarde em recipiente fechado. Lembrando que essa solução sozinha não elimina as pragas, mas ajuda muito a fixar os produtos nas plantas. Para isso, é só misturá-la às fórmulas antipragas antes da pulverização.



HORÁRIOS TRANSPORTE COMUNITÁRIO

Barramares SAÍDA				Barramares VOLTA			Barra da Tijuca
CENTRO	TIJUCA	METRÔ	BALSA	CENTRO	TIJUCA	BALSA	CIRCULAR
6h (MT/JB)	6h15	6h20	7h40	7h	7h	8h	8h15
6h20 (T/JB)	7h (M)	7h30	8h40	7h10	7h50	9h	10h
6h45 (T)	8h45	8h	9h40	7h50	10h	10h	12h15
7h45 (N)	11h	8h30	10h40	8h45	12h15	11h	14h30
8h15 (N)	13h15	9h	11h40	9h45	14h15	12h	16h30
9h (N)	15h	9h30	12h40	11h	16h	13h	18h30
12h (MT)	17h	10h	14h40	13h30	18h15	15h	
13h30 (T)	18h	10h30	15h40	16h45	19h15	16h	
15h30 (N)		11h	16h40	17h30		17h	
17h (N)		11h30	17h10	18h30		17h30	
18h (N)		13h	17h40	19h30		18h	
19h (N)		13h30	18h10	20h30 (F)		18h30	
		14h	18h40			19h	
		14h30	19h10			19h30	
		15h	19h40			20h	
		15h30		LEGENDAS:			
		16h		F: Via Praia do Flamengo e Botafogo			
		16h30		JB: Via Jardim Botânico			
		17h		M: Via Metrô Jardim Oceânico			
				MT: Via Metrô Jardim Oceânico e Túnel Dois Irmãos			
				N: Via Avenida Niemeyer			
				T: Via Túnel Dois Irmãos			

ANÚNCIO



Viver na Barra e contar com a excelência do Hospital Samaritano bem perto de você. Isso é *premium*.

Os melhores hospitais do país e benefícios exclusivos. Conheça os planos de saúde *premium* da One Health.

- Planos com acesso ao Hospital Samaritano da Barra da Tijuca;
- Acesso ao Programa One Care Nurseline;
- Ampla rede de credenciados;
- Atendimento diferenciado;
- Cobertura de vacinas¹;
- Reembolso *online* em até 24 horas²;
- Resgate Saúde;
- Seguro Viagem Internacional³;
- Serviço exclusivo para agendamento de consultas e exames.

3004-5098 | onehealth.com.br

¹De acordo com o calendário oficial do Ministério da Saúde. ²O prazo para recebimento de reembolso *online* é de 24 horas para consultas e exames simples de até R\$ 1.200,00. Demais procedimentos, após análise da documentação pela operadora. ³Verifique as condições contratuais.

ONE
HEALTH