

entre amigos

REVISTA PARA MORADORES DE CONDOMÍNIOS

pág. 2

O caminho das águas

Pegue a esteira e seu chapéu, o verão está chegando!

pág. 2 EDITORIAL

Use e abuse, com moderação

pág. 3 SAÚDE

Água para brindar a saúde

pág. 4 DIA DE SÍNDICO

Do raiar do sol ao cair da noite...

pág. 4 REDE NETIMÓVEIS

Saiba o que é a Rede Netimóveis

Use e abuse,
com moderação

Um mergulho no mar..
Um banho de cachoeira...
Boiar na piscina...

São tantas as alegrias que
este líquido precioso nos dá.

E não é só isso, a água é
vital para a nossa
sobrevivência na Terra.

Para continuarmos a desfrutar das maravilhas
que a água nos proporciona, o uso racional é a
principal garantia. É um trabalho de
conscientização de extrema importância.

E por falar em trabalho de extrema
importância, quero aproveitar a ocasião e
lembrá-los que existe uma data em que se
comemora o Dia do Síndico, 30 de Novembro.
Nós aqui da OMA fazemos nossas homenagens
para felicitar esse profissional que é a alma do
condomínio. Publicamos, nesta edição, um
conto sobre a rotina de um síndico.

E para você, que não vê a hora das férias
chegarem, para se esbaldar nas belas praias
paulistas, nossa reportagem de capa apresenta
dados geográficos bem interessantes sobre o
litoral Norte de São Paulo.

A edição se completa com textos que
valorizam, ainda mais, nosso líquido precioso:
a água que, do lazer à saúde, sempre só nos faz
bem.

Aproveito para brindar a vida com água e com
alegria e desejar a todos um feliz 2009!

Um ano muito especial, quando a OMA
completa 40 anos de atividades, graças a você!

Muito obrigada,

Maria Lúcia Abdalla
Diretora



OMA entre amigos é uma publicação da
OMA Adm. de Imóveis e Corretagem Ltda
Rua Cincinato Braga, 200 | São Paulo - SP
Contato: 11 3191.5000 | oma@oma.com.br

Jornalista responsável
Elenita Fogaça – MTb 24.250
Tiragem 17.000

O caminho das águas

O litoral de São Paulo é um convite ao Paraíso

“De um lado o Mar reluzente em tons de azul e verde, emoldurado por pequenas baías surpreendentemente belas. De outro a Mata, uma porção da floresta mais variada do planeta, com todo o seu encanto e mistério. Isso é a Costa Sul de São Sebastião e seus tesouros que a Natureza vem lapidando há milhões de anos”.

É com essa definição poética que a escritora Nícia Guerreiro inicia seu livro sobre o litoral Norte de São Paulo. Suas doces palavras são uma das centenas de tentativas de descrever o retrato do Paraíso. O litoral paulista é sem dúvida um dos mais belos do Brasil.

Quem conhece as praias sabe exatamente sobre o que estamos falando. Já para quem nunca esteve nelas, vale conferir essas maravilhas nas próximas férias.

Com a localização privilegiada entre a Serra do Mar e o Oceano Atlântico, São Sebastião possui clima tropical úmido com temperaturas entre 18° e 35°, o que faz com que as praias possam ser aproveitadas durante todo ano. São diversas praias (veja quadro), de todos os tipos ao longo de 108 km de costa, praias de águas cristalinas, algumas ainda selvagens e outras

com várias opções de atividades esportivas.

TIPOS DE PRAIAS

Os oceanólogos e geólogos classificam as praias pela sua forma e dinâmica em três tipos básicos:

Dissipativas (Baleia e Boracéia)

São bem planas, a faixa de areia é larga, firme, e os grãos são muito finos, as ondas deslizam em séries contínuas de mais de três, até dissipar.

Intermediárias

Algumas são quase dissipativas como Juqueí e Preta, outras quase reflexivas, como Paúba, Santiago e Camburizinho. Intermediárias mesmo são Maresias, Camburi e Brava. Elas têm o perfil pouco inclinado, areias finas e macias e ondas que vêm de longe e são boas para a prática de surfe.

Reflexivas

Boiçucanga, Saí, Toque Toque Grande e Toque Toque Pequeno são as chamadas praias do tombo, onde uma única onda chega bem próxima à areia e se quebra em mergulho, com areia grossa e solta, e um perfil bem inclinado, formando barrancos diferentes conforme a força do mar.

A maioria das praias possui infra-estrutura para os visitantes. Uma exceção é a Praia Brava que fica encravada na grande serra que separa Maresias e Boiçucanga. Ela é muito importante ecologicamente por não ter construções

e ser desabitada. Trata-se do único “corredor biológico” desde o mar até a Serra do Juqueriquerê, encadeando vários ecossistemas da Mata Atlântica.

BELA ILHABELA

Ilhabela é o único município-arquipélago marítimo brasileiro e possui uma das mais acidentadas paisagens da região costeira do

PRAIAS	Nº de praias	Extensão (km)
Ubatuba	78	53
Caraguatatuba	20	29
Ilhabela	44	14
São Sebastião	42	33
Bertioga	07	36
Guarujá	20	19
Santos	06	06
São Vicente	05	06
Praia Grande	10	22
Mongaguá	06	13
Itanhaém	11	22
Peruíbe	18	39
Iguape	06	27
Ilha Comprida	07	64
Cananéia	13	45
Total	293	428

Fonte: Cetesb

Água para brindar a saúde

Um líquido que só faz bem

O corpo é formado por cerca de 70% de água, a qual é perdida e repostada constantemente pelo organismo. A reposição é necessária para a saúde e beleza em geral.

A hidratação

Quando a água é perdida, a pele se desidrata, fica áspera e se torna vulnerável ao processo de envelhecimento. Por isso, é importante mantê-la sempre hidratada.

Eliminamos naturalmente cerca de dois litros de água por dia. Se essa quantidade não for repostada, inicia-se um processo de desidratação e intoxicação.

Água em excesso faz mal?

Ela não pode ser ingerida em excesso para que não haja uma grande perda de sais minerais, principalmente sódio e potássio.

Alimentos também contêm água?

Ao comer alimentos sólidos também são ingeridos líquidos. Durante as dietas de emagrecimento, por exemplo, quando a quantidade de alimentos ingeridos é reduzida e a queima de gorduras é maior, recomenda-se tomar mais água para não desidratar.

Cuidado com falsos mitos.

“Sauna emagrece”; “quanto mais se transpira, mais rápido se perde peso”. Certamente, ao sair da sauna ou de uma aula de ginástica, você vai notar que perdeu peso, porém, à custa da perda de água, que deve ser repostada mais tarde ao ingerir líquidos ou alimentos sólidos.

Saúde para os cabelos

A água é a maior responsável pela saúde e brilho dos fios. Usá-la na temperatura certa é fator dominante para o sucesso. A água morna ajuda a ação dos cremes e condicionadores, e a fria dá brilho e volume.

Dica: antes de aplicar o xampu, molhe bastante os cabelos e, na hora de enxaguar, repita a dose, até se certificar que nenhum resíduo do produto ficou nos fios.

Benefícios da água para o corpo

A água relaxa, massageia e facilita os exercícios. Com a hidroginástica, é possível realizar exercícios inacreditáveis. Milagre? Não. A água faz com que o corpo fique 70% mais leve, ou seja, se normalmente você consegue fazer 10 abdominais, na piscina, você fará 50, com o mesmo esforço. Beba oito copos de água por dia, faça disso um hábito. O ideal é beber dois litros por dia!

Fonte: Dra. Elisabete F. Almeida, www.latinmed.com.br



País, com todas as características de relevo jovem.

A principal ilha do arquipélago é a de São Sebastião, a maior do litoral Sudeste, com área de 337,5 quilômetros quadrados (IBGE), estando separada do continente pelo Canal do Toque-Toque, que possui cerca de 18 quilômetros de extensão e largura variando em torno de dois a cinco quilômetros.

Conta com cerca de 140 quilômetros de costa, ao longo dos quais são encontradas 45 praias principais e uma dezena de outras pequenas praias.

Uma das características marcantes de Ilhabela é a predominância da Mata Atlântica, um dos biomas mais ricos e mais ameaçados do planeta, do qual resta no Brasil apenas 7,3% da extensão existente desde a época da chegada dos portugueses ao País.

Declarada Reserva da Biosfera, a Mata Atlântica em Ilhabela é protegida pelo Parque Estadual de Ilhabela, unidade de conservação integral estadual, criada em 1977 pelo Governo paulista, e que abrange 77,6% do território do arquipélago.

QUALIDADE

Semanalmente a Cetesb avalia a qualidade das águas no litoral paulista. É uma dica valiosa dar uma conferida no site www.cetesb.sp.gov.br antes de entrar no mar. Mas, por sorte nossa, as praias aqui citadas ao longo de quase todo o ano apresentam condições favoráveis para um ótimo mergulho.

Infra-estrutura e sugestões de passeios e hospedagem podem ser encontradas em dois interessantes sites avaliados pela reportagem, são eles:

www.litoralnorte.com.br

www.visitilhabela.com.br

CIDADANIA

Vamos colaborar e economizar?

No banheiro:

- Feche a torneira ao escovar os dentes e ao fazer a barba.
- Não tome banhos demorados.
- Mantenha a válvula de descarga do vaso sanitário sempre regulada.
- Vasos economicos gastam 50% menos do que os comuns. Vasos com sistema de descarga dupla economizam mais ainda.
- Conserte os vazamentos o quanto antes.

Na cozinha:

- Antes de lavar pratos e panelas, remova os restos de comida e jogue-os no lixo.
- Mantenha a torneira fechada ao ensaboar a louça.
- Deixe de molho a louça com sujeira pesada.
- Máquinas de lavar louças são mais econômicas e eficientes do que a lavagem na pia. Porém, use-a com sua capacidade indicada para se beneficiar disso.
- Nunca jogue óleo pelo ralo, cada litro de óleo polui cerca de 20 mil litros de água. Ao invés de poluir, você pode separá-lo para reciclagem.

Dia de Síndico

Do raiar do sol ao cair da noite...

Seis horas da manhã o despertador toca. É hora de levantar, tomar um bom café e se atualizar com as notícias do dia. Pouco tempo depois, o interfone toca. Do outro lado da linha, o porteiro:

- Sr. Joaquim, que bom que já acordou.

- O que aconteceu, José? questiona o síndico.

- Olha, só quero avisar ao senhor, que o morador do 53 ralhou comigo porque pedi para que seus visitantes se identificassem, ele ficou muito bravo, justifiquei que era uma questão de segurança, mas ele me ofendeu e disse que ia “pedir minha cabeça” para o senhor. O senhor sabe, preciso desse trabalho.

- Calma José, vou averiguar o que aconteceu direitinho, você não será punido por ter agido corretamente com as normas de segurança do prédio.

De banho tomado, barba feita, o síndico, que mora no vigésimo andar, pega o elevador. No décimo quinto andar, sobe dona Yolanda, uma viúva destemida, que herdou dois imóveis no mesmo condomínio.

- Bom dia, senhor Joaquim!

- Bom dia, dona Yolanda!

- O senhor precisa conversar com os meus vizinhos do andar superior, pois eu nunca vi uma família fazer tanto barulho durante à noite, parece que todos os dias fazem faxina, pois é um tal de arrastar cama pra lá e pra cá. É sempre no mesmo horário.

- Vou averiguar, dona Yolanda, pode ficar tranqüila.

Agora é hora de falar com a administradora:

- Sr. Joaquim, já elaborei a previsão de todos os gastos do seu condomínio, incluindo o valor do 13º salário a ser pago para os funcionários. Estou enviando pelo malote para que o senhor aprove. Lembre-se também que dezembro é um mês com menos dias úteis e mais despesas, principalmente o consumo de água e luz que tendem a aumentar.

- Ô Clarice, muito obrigado por ter ligado! Vou aguardar os documentos.

Olha no relógio e percebe que já são 13 horas e ainda não almoçou. A esposa saiu e o jeito é se abastecer no restaurante do João, que fica na esquina.

Mal entra no estabelecimento, uma voz grita do balcão.

- Ô seu Joaquim, tudo beleza com o senhor? Olha só, meu condomínio tá atrasado, mas pago ainda este mês, mas bem que o senhor poderia dar um desconto não?

- Tudo bem, Carlão, vamos conversar com o departamento jurídico da nossa administradora para encontrarmos a melhor solução para o seu caso.

Depois da jornada de trabalho, vida pessoal administrada e questões do condomínio colocadas em dia, Joaquim decide caminhar na esteira, afinal, seu cardiologista aconselhou-o a fazer mais esporte...

- Malhando, heim, seu Joaquim? Temos mesmo que aproveitar não? O condomínio anda mesmo tão caro. Comenta ironicamente Jacira, a moradora moderninha do 74 (desconhecendo que a cota condominial é o rateio das despesas).

Suado, Joaquim volta para seu apartamento. Toma seu banho, se prepara para o jantar e quando vai dar a primeira garfada no suculento bife...toca o interfone.

- Seu Joaquim, os meninos que moram no 111 pediram pizza e não querem descer, tão mandando o entregador subir, já me ameaçaram, o que eu faço?

Nesta hora ele lembra por que mesmo aceitou se candidatar ao cargo de síndico. “Ah! Precisávamos valorizar o condomínio. A inadimplência diminuiu e a folha de pagamento e seus encargos estão sendo pagos e recolhidos corretamente”, comemora.

A história acima, parece um conto fictício, mas é o apanhado de relatos colhidos de vários síndicos. Talvez seja por isso que no dia 30 de Novembro se comemora o Dia do Síndico. Mas vamos aproveitar e parabenizá-los sempre, pois fazem da harmonia suas missões de vida.

Saiba o que é a Rede Netimóveis

Resultado de um projeto criado em 1.992, em Belo Horizonte, a Netimóveis nasceu junto com a Internet brasileira, em outubro de 1.995. Hoje a Rede Netimóveis reúne importantes imobiliárias credenciadas em Belo Horizonte, Rio de Janeiro, Espírito Santo, São Paulo, Santa Catarina e Bahia.

Para os clientes as vantagens são muitas. Encontrar um imóvel na Netimóveis é muito fácil e rápido. O sistema de busca permite pesquisas variadas por bairros e regiões com opção de filtrar vários tipos de atributos do imóvel.

O lema da Netimóveis é oferecer uma

pesquisa rápida e com informações de qualidade.

Para o proprietário que deseja vender ou alugar seu imóvel a Netimóveis é a solução mais prática e eficaz. Através da OMA, o cliente terá à sua disposição a força de venda de mais de 400 corretores espalhados nas diversas unidades da rede.

O imóvel que entra na Netimóveis é disponibilizado em tempo real para todos os profissionais das empresas credenciadas. Mais agilidade e segurança pois o atendimento é gerenciado por apenas um corretor, facilitando o controle sobre todo o processo de venda ou locação. O site conta com mais de 220.000 acessos mensais.

Diante da atual situação do país, em que certos tipos de investimentos trouxeram insegurança aos investidores, o investimento de imóvel mostrou mais uma vez ser o mais seguro. Seja qual for a crise ela nunca colocará seu patrimônio em risco, já que se trata de um direito real e incontestável!