

Informativo **PrædNews**

SUA PUBLICAÇÃO DE CONTEÚDO CONDOMINIAL

Edição de Junho e Julho • Ano XX • Nº 63 • 2020



**Boa convivência
em condomínio
durante a pandemia.**

Aos Leitores

Reflexo negativo do isolamento social, o aumento de casos de violência doméstica é um tema delicado e relevante. Passando mais tempo em casa, isolada com agressor, a mulher vítima dessa violência precisa entender a importância da denúncia. Saiba como proceder em casos de violência doméstica no condomínio e quais canais de denúncia podem ser utilizados em situações desse tipo.

Uma figura essencial no dia a dia do condomínio é o porteiro. Ele controla a entrada e saída de moradores, visitantes e prestadores de serviços, além da entrega de cartas e encomendas. No dia dedicado a esse profissional, celebrado em 9 de junho, vamos entender como atua, qual seu perfil e importância para a proteção condominial.

Elevadores na pandemia, como usá-los com segurança? Para muitas pessoas, a higienização desse equipamento deve acontecer com uso do álcool em gel. É sobre os riscos de utilizar esse produto nos elevadores que vamos falar. Veja as dicas e orientações sobre a limpeza correta e segura das cabines e seus componentes.

Quem mora em condomínio sabe, neste ambiente muitas expressões fazem parte da rotina desse tipo de empreendimento. Mas, e quem decidiu morar agora em um condomínio? Ou o síndico em seu primeiro mandato? Como entender essa linguagem condominial? Não se preocupe! O PredNews traz nesta edição o dicionário do

condomínio, com alguns dos termos mais usados nessas dependências.

A paz no condomínio é uma meta frequente para quem administra esse tipo de empreendimento e para quem reside nele também. Mas como conseguir estabelecer a harmonia em um ambiente de vivência coletiva? Saiba como lendo a matéria que preparamos para você.

Quem disse que não vai ter festa junina esse ano? Apesar da pandemia do Covid-19, vamos mostrar que é possível organizar uma festa junina em casa e fazer com que a família participe e se divirta bastante com segurança e muita alegria.

Mesmo em casa, é possível praticar atividades físicas que garantam saúde física e mental nessa quarentena. Confira, na matéria que preparamos nesta edição do PredNews, uma rotina de exercícios organizada pela OMS que podem ser realizados em casa, mantendo uma rotina fisicamente ativa para quem praticá-la.

Você já parou para se questionar sobre o que vai mudar na sua vida quando a quarentena acabar? Quais hábitos foram adquiridos durante o período de isolamento social você pretende manter para trazer mais qualidade de vida e saúde para sua rotina? Veja alguns dos hábitos que a pandemia trouxe e que farão a diferença no seu dia a dia.

Boa leitura!

Edição de Junho e Julho

Ano XX • Nº 63 • 2020

Revista Pred News é uma publicação de H. Rocha
Gráfica e Editora Ltda.

Conselho Editorial

NÚCLEO PROPAGANDA, Whenna Duarte

Diretor Executivo

Antônio Luiz de Hollanda Rocha

Projeto Gráfico | Direção de Arte

NÚCLEO PROPAGANDA

Anúncios | Sugestões

Av. Nossa Senhora de Fátima, 1613 • 2º Piso
Bairro de Fátima
CEP: 64048-180 • Teresina-PI

Fones:

86 3133 5032 | 999925 2449
prednews@predialadm.com.br

editorial

As matérias publicadas nesta edição poderão ser reproduzidas total ou parcialmente, desde que citada a fonte. Solicitamos que as reproduções das matérias sejam comunicadas à redação. As opiniões expressas nos artigos assinados são de inteira responsabilidade dos seus autores.



Violência doméstica cresce na pandemia

Os casos de mulheres em situação de violência doméstica no Brasil cresceram durante a pandemia do coronavírus, isso porque a vítima passou a ficar mais isolada em casa, tendo que conviver mais tempo com o agressor.

Pensando nisso, diferentes entidades ligadas ao tema têm desenvolvido campanhas de orientação quanto à importância de denunciar casos de violência doméstica. O botão de pânico em aplicativos ou um x vermelho na palma da mão são exemplos de estratégias criadas para dar suporte às mulheres agredidas. Tomar uma atitude, nessas situações, pode salvar uma vida.

Casos de violência doméstica em condomínios, como agir?

- Haja com cautela e sigilo para não expor a vítima.
- Quando não se comprova violência doméstica, mas há brigas constantes, o condomínio pode advertir os envolvidos, por perturbação ao sossego e ordem da edificação. O síndico pode ainda buscar o diálogo com as partes, para tentar solucionar a questão.
- Quando há violência doméstica comprovada, onde a vítima grita e solicita ajuda, por exemplo, é necessário

acionar imediatamente a polícia por meio do número 190 e solicitar a presença de uma viatura para o registro da ocorrência e adoção das devidas providências. A polícia pode ser acionada também em situações onde a vítima não se pronuncia, mesmo contra sua vontade.

Além do 190 da polícia, caso precise fazer uma denúncia, o aplicativo Salve Maria é outra ferramenta disponível para o combate ao feminicídio e à violência contra a mulher.

Vale ressaltar que, em casos comprovados de violência doméstica, a administração ou moradores que deixarem de acionar a polícia para atendimento do caso poderão responder por crime de omissão de socorro, previsto no artigo 135, do Código Penal.

O que é violência doméstica

Configura crime de violência doméstica aquele cometido com a prevalência das relações domésticas, podendo o agressor ser homem ou mulher. A Lei 11.340/06, conhecida como Lei Maria da Penha, pode, portanto, ser aplicada para defesa de mulheres, homens, casos de violência de pai para filho e outros casos. Além da violência física, existe ainda a violência psicológica, sexual, patrimonial e moral.



Home Office em condomínios

O Covid-19 trouxe uma nova realidade para o dia a dia de muitas famílias. O modelo de trabalho home office, muito praticado nos países afora, ganhou destaque durante esse período de isolamento social, no qual muitas empresas precisaram fechar suas unidades físicas e adotar a estratégia de manter os colaboradores atuando de casa.

Com isso, profissionais das mais distintas áreas de atuação transformaram suas unidades em escritório. Professores e personal trainers estão dando aulas de casa, médicos e nutricionistas fazem atendimento dos seus pacientes direto de suas residências, arquitetos e contadores também produzem seus projetos e planilhas em seus respectivos lares.

A questão é, como coordenar para que esse home office não prejudique a tranquilidade do condomínio? Para começo de conversa, o trabalho no condomínio, seja ele qual for, deve seguir o Código Civil. Segundo o artigo 1.336 do Código Civil, é um dever do condômino “dar às suas partes a mesma destinação que tem a edificação (se comercial ou residencial), e não a utilizar de maneira prejudicial ao sossego, salubridade e segurança de todos”.

Isso indica que, não oferecendo riscos à saúde dos demais moradores e funcionários, e não interferindo no sossego e segurança da comunidade condominial, a atividade laboral dos condôminos não representará problemas para a harmonia do condomínio.

Algumas tarefas laborais só exigem acesso a um dispositivo com internet e o funcionário atua de forma isolada, sem gerar alterações na rotina do condomínio. Outras porém, como delivery de comida e atendimento ao público externo (receber clientes), podem aumentar o fluxo de pessoas transitando nas dependências condominiais, prejudicando o protocolo de segurança do empreendimento, além de expor as pessoas do condomínio a maiores chances de contaminação com o coronavírus.

Aumentar o fluxo de pessoas dentro do condomínio também gera aumento de gastos, tanto de energia, com o uso de equipamentos como os elevadores; quanto de materiais de limpeza para uma higienização mais frequente do condomínio. Nos casos onde luz, água e/ou gás são rateados pelo número de apartamentos, determinadas atividades podem gerar mais despesas para todos os moradores.

O diálogo e o bom senso, que sempre foram ferramentas indispensáveis para uma rotina saudável e tranquila no condomínio, devem ser ainda mais utilizados durante a quarentena. Síndico e morador devem acordar sobre os horários nos quais as atividades com maiores ruídos podem ser praticadas. Também é necessário que haja compreensão entre os moradores, sobre as diferentes modalidades de trabalho dentro do condomínio e a importância de mantê-las ativas nesse período de crise. A Convenção Condominial deve ser a seguida.

Quarentena e o barulho das crianças no condomínio

Ficar em casa com crianças exige uma dose extra de criatividade dos pais e responsáveis para mantê-los ativos e longe do tédio que a quarentena pode gerar. Além da diversão, as brincadeiras representam para as crianças o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, por meio do estímulo ao raciocínio, à criatividade, imaginação, comunicação e compartilhamento.

Menos barulho

Manter as crianças ativas e entretidas evita outro problema no condomínio, o barulho em excesso que elas podem fazer e incomodar os demais moradores, que também estão em quarentena em casa e, possivelmente, mais propensos a se estressar com maior facilidade.

Converse com os pequenos sobre as regras de convivência condominial, a importância do respeito ao próximo e seus respectivos direitos, reforçando que essas normas permanecem em vigor.

Brinque em casa

Os adultos não só podem, como devem participar das brincadeiras com as crianças, estimulando os

laços afetivos entre si e aumentando o interesse dos pequenos nesses momentos de entretenimento.

É fundamental ressaltar que essas brincadeiras devem ocorrer dentro das unidades, uma vez que, as áreas comuns do condomínio devem ser acessadas apenas em casos de necessidade. Confira alguns exemplos de brincadeiras que podem ser feitas em casa:

- Quebra-cabeças e blocos de encaixar são brinquedos que auxiliam a criança a reconhecer a relação entre forma e tamanho, e ainda desenvolve noções de lógica.
- Os jogos de tabuleiro também propiciam um importante momento de interação familiar, favorecendo o desenvolvimento cognitivo, o raciocínio lógico e a memória.
- Pintar, desenhar e brincar com bonecos incentiva a criatividade e a imaginação, além de ajudar as crianças na expressão de seus sentimentos.
- Dançar é um estímulo incrível para o desenvolvimento motor da criança. Essa atividade contribui para dar maior facilidade de movimentos do corpo, mais força e flexibilidade, bem como para a melhoria da coordenação motora dos pequenos.



Dia do Porteiro: entenda quem é e o que faz esse funcionário dentro do condomínio



Você chega no condomínio e a primeira pessoa que o recebe, dando bom dia e permitindo sua entrada às dependências do imóvel é o porteiro. Ele é figura presente no dia a dia de todos que moram ou trabalham nesse tipo de moradia; e também faz o controle de acesso de visitantes e prestadores de serviço. Tanta responsabilidade com a segurança patrimonial faz do porteiro um funcionário de grande relevância e é por isso que o Dia do Porteiro, celebrado em 9 de junho, também deve ser destacado.

Mas, quem é o porteiro?

O porteiro é o funcionário de confiança do condomínio que controla o acesso ao empreendimento, exercendo a função de guardar o local e garantir a proteção de todos. Com o passar do tempo, o perfil desse profissional sofreu mudanças. Na portaria, esse funcionário agora lida com a tecnologia e suas respectivas ferramentas, com funcionalidades que asseguram o condomínio e seus moradores.

Educação, cordialidade, boa postura, formação em cursos especializados, conhecimento de tecnologias e foco no crescimento profissional são apenas algumas das características do novo perfil de porteiro. Para atuar nessa função, também é importante ser discreto com as inúmeras situações que presencia constantemente, e ter responsabilidade e atenção com o fluxo de acesso ao

condomínio.

Como ele atua?

O porteiro é responsável pelas correspondências, encomendas e delivery que chegam para os condôminos. Ele deve seguir as regras do condomínio, mantendo a ordem e segurança de todos os moradores. Assim, para evitar a insegurança gerada pela entrada de estranhos no condomínio, é indicado que esse funcionário da portaria faça a distribuição das cartas e, no caso de pacotes, que o morador seja interfonado para receber seu pedido na portaria.

No acesso ao condomínio, é essencial que ele faça contato com a unidade indicada pelo visitante ou prestador de serviço, para que o condômino autorize ou não a entrada do mesmo. Em caso de dúvida, é conveniente solicitar que o morador venha identificar visualmente o visitante. Este deverá aguardar a autorização do lado de fora do condomínio.

A segurança da guarita e vigilância contínua do condomínio, impedido o ingresso de veículos e pessoas estranhas, sem prévia identificação, são responsabilidades dos porteiros e fazem parte das ações que garantem maior proteção condominial. Uma grande responsabilidade que faz desse um profissional relevante e valoroso para quem mora em condomínios.

Uso inadequado de álcool pode causar curto circuito em elevadores

A pandemia tem exigido cuidados redobrados com a higiene para a redução dos riscos de contaminação com o coronavírus. O álcool em gel está entre os itens básicos de prevenção ao Covid-19 e passou a fazer parte da rotina de toda a população mundial. Porém, é fundamental que tenhamos atenção aos acidentes que os cuidados mal aplicados desse produto podem causar.

A recomendação das autoridades de saúde é que a hie-

nização de ambientes e superfícies sejam intensificadas, e nesse contexto, os elevadores são equipamentos dentro de condomínios que exigem essa atenção especial na limpeza pelo uso constante e compartilhado dos moradores e funcionários. Entretanto, segundo os especialistas, álcool ou outros produtos com componentes abrasivos e corrosivos podem danificar os elevadores e ocasionar graves incidentes, como incêndios, por exemplo.

O que não fazer

Álcool em gel não pode ser aplicado nos botões dos elevadores para sua limpeza. O produto também não deve ser usado na limpeza das alavancas de abertura das portas, áreas de contato e interfone dos elevadores. Essa prática pode molhar os circuitos internos do equipamento, causando curto circuito e resultando em ferimentos sérios e, em casos mais graves, até levar a óbito seus usuários. A regra é válida tanto para moradores e visitantes, quanto para a equipe de limpeza do condomínio, que não deve usar álcool em gel como produto de limpeza na botoeira ou outra parte do elevador.

Como deve ser feita a limpeza dos elevadores

O primeiro passo para a higienização correta e segura do elevadores é seguir as orientações das empresas fabricantes. Para a limpeza do painel e dos indicadores, o recomendado é que seja utilizado um pano levemente umedecido com água e sabão neutro. Em seguida, é indicado passar um pano seco e macio, retirando qualquer resquício de umidade.

Os demais itens do elevador como espelho, luminária, vidro, aço inoxidável, ladrilho e soleira também merecem atenção especial na limpeza. A indicação é a mesma para a botoeira, ou seja, evitar qualquer uso de álcool.

Os usuários

Para o usuário que vai usar o elevador, e quer se sentir protegido, o ideal é utilize álcool em gel nas mãos antes e depois. Outra opção é fazer uso do lenço de papel para apertar os botões do andar desejado.

Os condomínios também devem dispor de álcool 70% nas proximidades dos elevadores, facilitando a higienização das mãos de quem entra e sai das cabines.



Conheça o síndico moderno

Os desafios de uma gestão condominial passaram por mudanças ao longo dos anos. Além dos tradicionais fatores para um condomínio funcionar em sua normalidade, como o gerenciamento de recursos humanos, a implementação de ações de manutenção e valorização dos empreendimentos e as demandas burocráticas e judiciais de uma administração; os síndicos apresentam um novo perfil, mais engajado com a qualificação profissional e habilitação para resolução das obrigações inerentes ao cargo.

Na pandemia, o síndico moderno se apropria de soluções práticas como a instalação de dispenser de álcool gel espalhados por todas as dependências do condomínio, mas também faz o trabalho de conscientização, emitindo alertas contínuos sobre os cuidados básicos de distanciamento social e uso da máscara como estratégia contra o Covid-19.

Condomínio e comunidade

Comparada a uma pequena cidade pelo seu caráter complexo de administração, o condomínio incute ao gestor a responsabilidade não apenas de gerenciar o território condominial, mas de estender as práticas aplicadas na sua gestão à comunidade ao qual o imóvel está inserido. Com uma sociedade cada vez mais adepta à essa modalidade de moradia, o síndico moderno sai dos muros do prédio que gerencia e passa a se posicionar como agente transformador para concretização de um ambiente coletivo mais harmonioso.

Fazem parte do vocabulário desse síndico moderno a

otimização de recursos associada à geração de receita sem sobrecarga para os moradores, a opção por melhores formas de contratação de serviços e fornecedores, a busca por serviços eficientes e integrados, além de planejamento de gestão com foco em resultados.

Com o investimento em infraestrutura e o aumento do número de pessoas residindo em condomínios, garantir o cumprimento da Convenção e do Regimento Interno, gerenciar conflitos, administrar receitas e despesas, prestar contas e cobrar os inadimplentes tornaram-se apenas algumas das inúmeras tarefas do síndico moderno. Esse gestor agora assume novas atribuições, e a comunicação com a comunidade condominial é uma delas.

Nesse cenário, o impacto da tecnologia é outro fator determinante na composição de um novo perfil de síndico, que não necessariamente precisa sair do contato físico rotineiro, estabelecido com os moradores e funcionários, mas que consegue potencializar seu tempo em outras funções com maior rapidez e eficiência. Por meio desses recursos tecnológicos, o síndico confere mais agilidade e exatidão na solução de demandas do condomínio.

Algumas coisas, entretanto, nunca mudam. Estar atento às necessidades do condomínio, dos seus moradores e também do quadro de funcionários é essencial para que o síndico, assuma ele o perfil contemporâneo ou tradicional, tenha sucesso nas ações que executa enquanto administrador de um bem comum.



Caso confirmado no condomínio: moradores devem ser avisados?



Com grande concentração de pessoas em um único local, os condomínios são ambientes propícios à proliferação do Covid-19. Para reduzir as chances de contaminação da comunidade condominial, diversas medidas estão sendo adotadas nesse tipo de moradia. O fechamento das áreas comuns, incluindo churrasqueira, academia e playground estão entre essas medidas.

Entretanto, mesmo com o isolamento das áreas de uso coletivo, a intensificação da limpeza das áreas comuns e seus equipamentos, a instalação de dispenser de álcool em gel 70° espalhados pelas dependências condominiais; nenhum condomínio está livre da possibilidade real de casos confirmados do coronavírus. Então como proceder quando um morador for infectado pelo coronavírus?

Nesse momento, é comum surgirem muitas dúvidas. Os demais moradores devem ser avisados sobre o caso de coronavírus confirmado no condomínio? O morador diagnosticado deve ser impedido de transitar pelas áreas comuns e elevadores do empreendimento?

Nenhuma determinação específica obriga que o condômino infectado comunique ao síndico sobre algum tipo de doença infectocontagiosa que tenha adquirido.

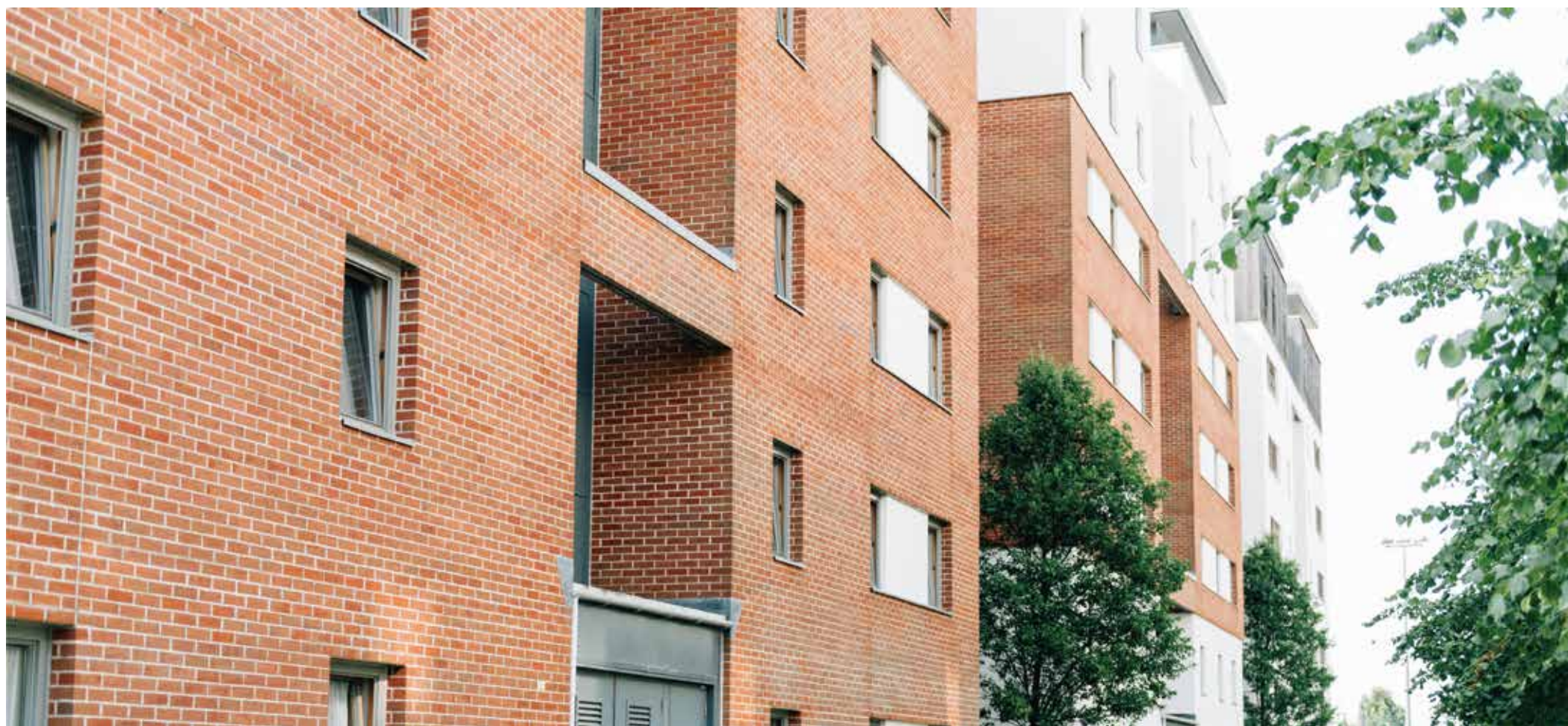
Porém, o condômino tem o dever de não prejudicar a saúde dos demais moradores, logo, ele deve informar ao síndico sobre sua infecção com o Covid-19.

Ciente do caso, o síndico deve notificar os demais moradores sobre a circulação do vírus dentro do condomínio, enfatizando as medidas de combate ao coronavírus praticadas desde o início da pandemia. Vale lembrar, o objetivo desse comunicado é reforçar os cuidados contra a doença e não expor a pessoa infectada. Nome, número da unidade condominial e outras informações pessoais de quem contraiu o vírus não devem ser divulgados. O direito ao sigilo do morador infectado deve ser resguardado.

Informado sobre a contaminação do condômino, o síndico pode adotar estratégias como ter cuidados especiais com a coleta de lixo e limpeza do hall no andar da unidade desta pessoa infectada, por exemplo.

Cabe ao síndico ainda orientar o morador infectado sobre a importância do seu isolamento domiciliar para o tratamento adequado da doença, pontuando que o mesmo evite transitar pelas áreas comuns do condomínio. O condômino que desrespeitar as orientações do síndico poderá sofrer medidas judiciais em função do risco que representa à saúde dos demais moradores e funcionários.

Dicionário do condomínio



Entenda expressões usadas dentro das dependências condominiais

Seja um síndico em seu primeiro mandato ou um morador que acaba de começar a residir nesse tipo de moradia, o condomínio é um mundo paralelo quando se trata de termos e expressões. Vamos listar abaixo, alguns desses nomes tão comuns à rotina desses empreendimentos.

A

- **Assembleia geral ordinária – AGO** – Segundo o novo Código Civil, ocorre uma vez por ano, obrigatoriamente. Normalmente, é usada para prestação de contas, aprovação da previsão orçamentária e eleição de síndico.

- **Assembleia geral extraordinária – AGE** – Podem ser convocadas pelo síndico ou por um quarto dos condôminos e acontecer a qualquer tempo, tratando de assuntos de interesse geral do condomínio que não podem esperar até a próxima Assembleia Geral Ordinária.

C

- **CNPJ** – Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica
- **Convenção condominial** – Documento que regulamenta as relações entre os condôminos, seus direitos e deveres.

F

- **Fração ideal** – Modo de divisão de despesas em que cada unidade contribui proporcionalmente, de acordo com a convenção do condomínio.

I

- **Inquilino** – Pessoa que paga mensalmente um aluguel

para o dono do imóvel para ocupá-lo.

M

- **Maioria absoluta ou maioria do todo** – A totalidade do condomínio, ou seja todos os condôminos. Necessária para aprovação de obras úteis, que aumentam ou facilitam o uso da coisa, como reforma de guarita ou individualização de hidrômetros, por exemplo

- **Maioria simples ou maioria dos presentes** – Corresponde a 50% mais um dos presentes em assembleia. Esse quórum elege ou destitui síndico, e aprova orçamento e contas.

P

- **Prestação de contas e Previsão orçamentária** – Segundo o Código Civil, devem ser feitas e aprovadas anualmente em assembleia, o que, na maioria dos condomínios, costuma acontecer no início do ano.

R

- **Regimento interno** – Conjunto de regras para a vida em condomínio, de caráter mais cotidiano.

U

- **Unanimidade dos condôminos** – Todos os condôminos.

V

- **Votação mínima** – Número mínimo de votos necessários para decidir sobre a aprovação de gastos e outras questões relativas ao condomínio.

Paz no condomínio: como alcançá-la?



Uma propriedade comum, onde não existe um único dono, mas um grupo de pessoas como proprietários. Assim pode se definir um condomínio. Um formato de moradia que tem se expandido cada dia mais e se tornado primeira opção para quem busca segurança, comodidade de serviços próximos (academia, salão de beleza, etc.) e lazer em um único lugar. Entretanto, com a presença de diferentes moradores e, conseqüentemente, suas diferentes personalidades, como estabelecer a paz dentro das dependências condominiais?

Os conflitos entre moradores podem acontecer pelos mais variados motivos. As crianças de uma determinada unidade estão fazendo um barulho de enlouquecer, ou o vizinho folgado estacionou na vaga errada, tem aquele condômino que parece não lembrar os horários de silêncio do prédio, tem condômino que não cuida da higiene das áreas comuns e joga lixo em locais inadequados, e os que possuem animais de estimação, mas não querem ter trabalho com a limpeza dos dejetos dos bichinhos.

O primeiro passo para lidar com tantas fontes de conflitos é ter paciência. Com serenidade é mais fácil buscar alternativas e solucionar problemas. O estresse e a intolerância podem agravar situações que podem ser resolvidas com uma simples e boa conversa.

Conversa, inclusive, é outra maneira indispensável de promover a paz no condomínio. O diálogo é uma ferramenta po-

derosa na elucidação de brigas entre condôminos, sejam elas por qual razão for. Conversando, colocando os fatos em questão para discussão e procurando maneiras de sanar os problemas que surgem no dia a dia de um condomínio a desejada tranquilidade condominial pode ser alcançada.

As regras condominiais, estabelecidas pelo Código Civil, pela Convenção e Regimento Interno devem direcionar os condôminos sobre seus direitos e deveres. Normas de convivência sobre horários, animais de estimação, uso das áreas comuns e seus equipamentos, limpeza e conservação predial, destinação das vagas de garagem, barulho e outra infinidade de temas são encontrados nesses documentos.

Com tanta relevância para a harmonia e bem-estar do condomínio, as regras internas (Convenção e Regimento Interno) devem estar em constante atualização, para garantir que as demandas que surgem com o tempo estejam condizentes com as regras impostas para moradores.

Essas regras podem chegar ao condômino por meio de campanhas de conscientização, que devem ser rotineiramente enviadas aos moradores, seja via WhatsApp, por e-mail, em vias impressas, fixação em elevadores e outras áreas de maior circulação do condomínio, como hall de entrada, e até distribuídas durante reuniões condominiais.

Dicas para fazer Festa Junina na quarentena



Junho remete as festa juninas e toda a alegria de um mês de muito compartilhamento, interação social e aglomerações em torno de fogueiras e comidas típicas que não poderão ser celebrados este ano. Isso porque, com a pandemia do novo coronavírus, o isolamento social e a impossibilidade de realização de festas presenciais tornaram-se rotina em todos os países do planeta.

Por conta da pandemia do Covid-19, as recomendações dos órgãos mundiais de saúde indicam que ficar em casa, longe de aglomerações, é a atitude mais importante para reduzir o contágio com o vírus. Assim, em 2020, as tradicionais festas juninas terão que ser diferentes. Certamente, em um novo formato que trará saudades de compartilhar aquele bolo de milho e a canjica que é a cara do São João brasileiro; mas, com a certeza de que todos estarão protegidos da doença que já vitimou milhões de pessoas pelo mundo.

Aquela quadrilha animada vai ter que ser formada apenas nos corações e no imaginário dos brincantes, com as mãos que não poderão ser dadas para preparar o grande túnel e se desfazer numa grande roda de respeito às vidas e à saúde dos condôminos. Então, como organizar uma festa junina na quarentena?

Comidas

O local da festa já está definido, em casa, cada um na sua. O próximo passo é definir o cardápio com as comidas típicas dessa época. Como citamos acima bolo de milho, e canjica não podem faltar, além de outras delícias com milho verde, pamonha, pipoca, cachorro-quente e o pé de moleque. Além de saboroso, esse momento de preparo do cardápio pode promover uma interação especial entre a família.

Decoração e trajes

As tradicionais bandeirolas coloridas vão dar a cara junina que sua festa precisa. Já os trajes ficam por conta do xadrez, camisas ou vestidos, saias, e até aquele retalho xadrez pode ser amarrado como lenço e usado nessa festa em casa.

Músicas

As músicas de São João são bem conhecidas de todos. Organize uma playlist bem criativa, mesclando faixas de quadrilhas, passando pelos forrós, seguindo por outros ritmos que a família curte. Outra opção para garantir musicalidade para sua festa junina em casa são as lives produzidas pelos artistas, que trazem a ideia de música ao vivo.

Exercícios para fazer em casa e manter a saúde

Em casa sim, sem atividade física não. Se as academias estão fechadas para evitar aglomeração e propagação do coronavírus, o jeito é buscar outras alternativas de manter o corpo em movimento. Se antes o desafio era encontrar um tempo livre na correria do dia a dia, agora, o difícil pode ser praticar essa atividade física dentro de casa. Fugir do sedentarismo e encontrar formas prazerosas de manter o corpo ativo são fundamentais para a saúde física e mental.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por semana, 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de alta intensidade; ou uma combinação de ambos. E, mesmo em casa, sem equipamentos especiais, essas orientações podem ser cumpridas. Confira agora uma rotina de exercícios preparada pela OMS que podem ser realizados em casa, mantendo as pessoas que praticam-na fisicamente ativas:

Elevação dos joelhos alternados com cotovelos:

Toque um joelho com o cotovelo oposto, alternando os lados. Encontre o seu próprio ritmo. Tente fazer isso por 1 a 2 minutos, descanse por 30 a 60 segundos e repita até 5 vezes. Este exercício deve aumentar a sua frequência cardíaca e as taxas de respiração.

Prancha: Apoie os antebraços firmemente no chão com os cotovelos na linha dos ombros. Mantenha os quadris no nível da cabeça. Mantenha a posição por 20 a 30 segundos (ou mais, se possível) e descanse por 30 a 60 segundos. Repita até 5 vezes. Este exercício fortalece seu abdômen, braços e pernas.

Extensão do tronco: Deite de bruços e toque as orelhas com as pontas dos dedos e levante a parte superior do corpo, mantendo as pernas no chão. Abaixar a parte superior do corpo novamente. Execute este exercício 10 a 15 vezes (ou mais), descanse por 30 a 60 segundos e repita até 5 vezes. Este exercício fortalece os músculos das costas.

Agachamento: Coloque os pés na distância do quadril, com os dedos dos pés apontando levemente para fora. Dobre os joelhos até o ponto de seu conforto, mantendo os calcanhares no chão e os joelhos na linha (e não a frente) dos pés. Flexione e estenda os joelhos. Execute este exercício 10 a 15 vezes (ou mais), descanse por 30 a 60 segundos e repita até 5 vezes. Este exercício fortalece suas pernas e glúteos.

Elevação lateral do joelho: Toque o joelho em seu cotovelo, elevando-os lateralmente, um lado de cada vez. Encontre o seu próprio ritmo. Tente fazer isso por 1 a 2 minutos, descanse por 30 a 60 segundos e repita até 5

vezes. Este exercício deve aumentar a sua frequência cardíaca e as taxas de respiração.

Perdigueiro: Coloque as mãos na linha dos ombros e os joelhos na linha dos quadris. Levante um braço para frente e a perna oposta para trás, alternando os lados. Execute este exercício 20 a 30 vezes (ou mais), descanse por 30 a 60 segundos e repita até 5 vezes. Este exercício fortalece seu abdômen, glúteos e músculos das costas.

Ponte: Deixe os pés firmes no chão com os joelhos sobre os calcanhares. Levante os quadris tanto quanto se sente confortável e lentamente abaixe-os novamente. Realize este exercício 10-15 vezes (ou mais), descanse por 30-60 segundos e repita até 5 vezes. Este exercício fortalece seus glúteos.

Extensão dos cotovelos na cadeira: Apoie-se no assento de uma cadeira com os pés a cerca de meio metro de distância da cadeira. Flexione os cotovelos enquanto abaixa os quadris em direção ao chão, depois estenda os cotovelos de modo a elevar o peso do seu corpo. Realize este exercício 10-15 vezes (ou mais), descanse por 30-60 segundos e repita até 5 vezes. Este exercício fortalece seus tríceps.

Alongamento de peitoral: Entrelaça os dedos atrás das costas. Estique os braços e alongue o peito para a frente. Mantenha esta posição por 20-30 segundos (ou mais). Esta posição alonga seu peitoral e ombros.

Alongamento do tronco: Com os joelhos flexionados no chão, traga seus quadris para os calcanhares. Relaxe seu abdômen sobre as coxas e alongue ativamente os braços para a frente. Respire normalmente. Mantenha esta posição por 20-30 segundos (ou mais). Esta posição alonga suas costas, ombros e laterais do corpo.

Meditação sentada: Sente confortavelmente no chão com as pernas cruzadas (uma alternativa é sentar-se em uma cadeira). Certifique-se de que suas costas estão retas. Feche os olhos, relaxe seu corpo e aprofunde progressivamente sua respiração. Concentre-se apenas em sua respiração, tentando deixar de lado as preocupações. Mantenha-se nesta posição por 5-10 minutos ou mais, para relaxar e esvaziar sua mente.

Pernas para cima da parede: Aproxime os quadris (5-10 cm) da parede e deixe as pernas descansarem para cima. Feche os olhos, relaxe seu corpo e aprofunde progressivamente sua respiração. Concentre-se apenas em sua respiração, tentando deixar de lado as preocupações. Descanse nesta posição por até 5 minutos. Esta posição deve ser confortável, relaxante e desestressante.

Fonte: ONU Brasil/OMS

Hábitos da quarentena que devemos levar para vida



Tudo tem um lado bom. Se essa máxima é verdadeira, então o que tirar de bom desse período de isolamento social? Pensando positivamente, além de muitos estarem com saúde, o que hoje, mais que nunca, é fator essencial no caminho da plenitude e felicidade; outra série de práticas adotadas na pandemia pode ser levadas para a vida. Vamos conferir algumas delas.

Atividade física pode ser praticada em qualquer lugar

Acabou a desculpa de que a prática de atividade física não entra na lista de afazeres diários porque você não tem um local bacana para executá-la. Com a quarentena, essa desculpa não cola mais. Ficou comprovado que um cantinho da sua sala ou quarto é mais que suficiente para um bom alongamento, dança, yoga ou outra atividade que permita que seu corpo mantenha-se em movimento.

Um tempo para si

A reflexão sobre a rotina que levamos e como conduzimos a vida ganhou força nesse período de isolamento. O dia a dia corrido pode engolir a capacidade de olharmos para dentro e identificar o que precisamos para atingir o bem-estar e a paz que tanto buscamos. Com o fim da quarentena, o ideal é que esses momentos de relaxamento e contato com seu interior sejam mantidos.

Fazer compras com a lista na mão

Para passar o menor tempo possível no supermercado, a lista de compras se tornou uma aliada poderosa. Antes de sair para as compras, verifique o que realmente está faltando em casa e compre o que precisa, sem gastar além da conta, evitando desperdícios e, consequentemente, economizando.

Sem desperdício

Com mais tempo em casa, a geladeira e a despensa podem ser organizadas de modo que você observe os prazos de validade dos alimentos e demais produtos e, evite desperdício tendo que jogar fora aquilo que venceu por falta de atenção. Essa regrinha também pode ser aplicada para produtos de higiene pessoal e cosméticos.

Momentos em família devem ser valorizados

Quando você via as pessoas da sua casa só a noite, depois de uma longa e exaustiva jornada de trabalho, talvez nem se dava conta de quão importantes são os momentos em família. Esse período de isolamento social trouxe essa percepção de como estar junto de quem se ama faz muita diferença para nossas vidas. Essa visão certamente modificará as relações familiares daqui para frente.