

INFORMANDO



Condomínio Nova Ipanema – nº 554 – Set/Out 2012

Biólogo fala sobre despejo irregular de esgoto

Conheça como Nipa faz para não ferir o meio ambiente

Eleições 2012
Debates ajudam
na hora de votar

Saúde em dia
Atividades que trabalham
corpo e mente

Ônibus de NIPA
Regras para menores
desacompanhados



Editorial

A revista Informando está em sua 554ª edição com muita informação relevante para os condôminos, como a entrada de Nova Ipanema, que vai passar por uma reformulação para ficar mais moderna. Outra mudança é com relação às crianças utilizando o ônibus de Nipa: o Condomínio adotou novas regras para o transporte de menores desacompanhados. Um ponto abordado pela revista e também muito importante é a sala de musculação. A Administração firmou contrato com uma empresa que já está administrando o espaço.

Por serem importantes meios de comunicação entre a Administração e os moradores, Nova Ipanema deseja que os condôminos utilizem sempre os seus veículos (a revista Informando e o site do Condomínio). Porém, para conhecer o que pensam sobre este tipo de comunicação, a Revista passou por mais uma avaliação dos condôminos e o resultado você confere nas próximas páginas. Na seção Notas também é possível ficar por dentro sobre o que o site de Nipa oferece e conhecer os golpes virtuais mais usados pelos estelionatários para não ser a próxima vítima.

Saindo um pouco do mundo virtual, os moradores descobrem como os seus vizinhos aproveitam os espaços do Condomínio. E fora dos muros de Nova Ipanema, exposições culturais pela cidade são boas opções de entretenimento, como a Exposição de Giacometti – artista que dá nome a um dos edifícios do Condomínio.

O campeonato de futebol, iniciado no fim de agosto, aparece por aqui para deixar você por dentro dos eventos esportivos de onde mora, assim como os benefícios da prática da Yoga e do Bike indoor. Um assunto polêmico também está presente nesta edição. Estamos falando do despejo irregular de esgoto por alguns condomínios da Barra. Já na seção Perfil, um morador conhecido por muitos brasileiros fala um pouco sobre a sua vida. Folheie as próximas páginas e descubra de quem estamos falando. Boa leitura!

Mário Szheer

Expediente



Presidente-Executivo: Mário Szheer

Diretor Administrativo: Ernesto Raposo

Comissão Editorial do Informativo - CED:

Mário Szheer, Ernesto Raposo, Arnaldo José P. Souto Maior e Luiz Edmundo de Andrade

Avenida das Américas nº 4.567
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro
Tel. adm.: 3325-8788 | Fax: 3325-4121
www.novaipanema.com.br
novaipanema@novaipanema.com.br

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião do Condomínio.

tratoeditorial

Diretor Executivo: Átila Alexandre Nunes

Diretora de Projetos: Ivone Vilete

Redação e Revisão: Nathália Sandonato e Sincer Ramalho

Diretor de Arte: Jorge Iquiene

Designer: Roberta Arman

Contato Comercial: novaipanema@agenciatrato.com.br

Av. das Américas 3.500 - Le Monde
Ed. Hong Kong 3.000, gr. 329 | Tel.: (21) 3798-5505
contato@tratoeditorial.com.br | www.tratoeditorial.com.br



Notícias do Colegiado 04

Informando
passa por
avaliação de
condôminos

Nipa em Ação 05

Entrada principal
de Nipa terá novo
visual

Administração
estuda opções
para revitalizar
Condomínio

Lombadas estão
sendo recuperadas

Crianças podem ter
a própria carteirinha
do ônibus

Notas 06

Saiba o que o
site de Nipa
tem para você

Sala de
musculação
está com novo
sistema de
Administração

Destques 07

Os benefícios
da dança

Agenda cultural
pelo Rio
de Janeiro

Como não
cair nos golpes
virtuais

Eventos 10

Descubra o que
o Condomínio
está preparando
para o Dia das
Crianças

Fique por
dentro do
campeonato de
futebol de Nipa



Espaço Aberto 12

Conheça as
responsabilidades
de um vereador e
de um prefeito

Saiba quais são
os locais favoritos
dos moradores
em Nipa

Meio Ambiente 14

Despejo
irregular de
esgoto ainda
é comum
no bairro

Esporte e Lazer 16

Ritmo e
movimento com
o Bike indoor

Yoga: o exercício
que beneficia
corpo e mente

Perfil 18

Hubert
Aranha, do
Casseta &
Planeta, abre
as portas de
sua casa

Classificados 19

Oportunidades
e serviços ao
seu alcance

Informando passa por análise

Saiba o que os moradores pensam sobre a Revista

A revista Informando passou por mais uma avaliação dos moradores após decisão do Colegiado. Foram distribuídos 965 formulários através da própria Revista, do ônibus de Nipa, da secretaria, do Clube, dos edifícios e outros exemplares solicitados diretamente por moradores. Deste total, 125 retornaram à Administração.

Com relação à leitura do Informando, 124 pessoas responderam, sendo 55,65% das respostas positivas, onde o morador afirma ler todas as edições. A seção Eventos ficou em primeiro lugar no ranking das mais interessantes, seguida de Destaques, Esporte e Lazer, Perfil, Nipa em Ação e Meio Ambiente.

Apenas 44,17% de 120 pessoas disseram conhecer a versão digital da Revista, porém 49,18% de 122 respostas válidas afirmaram preferir a versão impressa, e 45,90% optariam por ler o conteúdo apenas no site de Nova Ipanema.

Como a Revista é do Condomínio, ela é feita pensando em todos os condôminos, mas a Administração quis saber quem é a maioria de seus leitores. De 107 respostas, 57,01% diz ser do sexo feminino. Das 114 pessoas que responderam sobre suas idades, 35,09% tem mais de 65 anos, sendo 17,54% entre 55 e 64 anos, 16,67% de 20 a 34 anos, 14,91% de 35 a 44 anos, 10,53% de 45 a 54 anos e 5,26% de 14 a 19 anos de idade.

Para muitos a revista é um meio de comunicação importante do Condomínio, mas para outras pessoas poderia melhorar. Isto foi o que mostrou a análise dos comentários. Enquanto um dos moradores diz que “apesar da qualidade da diagramação e qualidade do papel, não estou mais gostando do Informando, que deveria se ater somente às notícias e fotos de Nipa. O que interessa ao morador é saber o que se passa aqui”, outro afirma que “a revista Informando é um excelente meio de comunicação e atualização das notícias. Penso ser indispensável continuar sendo impressa.” A Administração sabe que é difícil agradar a todos, mas garante que vai considerar todas as respostas para continuar realizando um bom trabalho.



- Aluguel de ônibus
- Aluguel de microônibus
- Viagens nacionais
- Viagens internacionais
- Turismo receptivo
- Excursões
- Contratos com empresas

Tel./Fax (21) 2275-0900 e 3194-3000
www.reitur.com.br • comercial@reitur.com.br

mauricio machado design

Master Plan

A administração de Nova Ipanema iniciou o estudo das propostas de empresas de arquitetura com vistas à elaboração do Master Plan, conforme deliberação da última AGO. O objetivo é estudar opções de revitalização para o Condomínio como um todo.

Menor de idade já pode ter a própria carteirinha de ônibus

Os moradores já estão recebendo em suas residências um documento chamado Termo de Autorização. Este documento serve para o responsável liberar o menor de idade a utilizar sozinho o serviço de ônibus do Condomínio. O condômino que tiver interesse deve preencher o documento e entregá-lo na secretaria do Clube acompanhado do menor para o mesmo atualizar sua foto no cadastro, que será impressa na carteirinha do ônibus.

A solicitação desta carteirinha para o filho não tem custo para o morador. O documento deverá ser retirado na secretaria no tempo informado no ato da entrega do Termo de Autorização. Aqueles que não receberem o documento, mas tiverem interesse em que seus filhos utilizem o serviço de ônibus devem solicitá-lo à Administração.

Lombadas do Condomínio

A equipe de manutenção de Nova Ipanema está recuperando os quebra-molas danificados.

Melhorias na entrada de Nipa

Os moradores de Nova Ipanema logo vão perceber algo diferente. A entrada principal de Nipa vai ganhar uma nova aparência para valorizar ainda mais o Condomínio. A atual cerca de tela será substituída por uma estrutura tubular branca em alumínio com vidro. A obra já contratada vai ser iniciada no fim de setembro e a previsão para estar tudo de cara nova é meados de outubro.



PRÓXIMO EVENTO DE NIPA

Dia das Crianças

12 de outubro, às 10h



Nova Ipanema virtual

O morador de Nova Ipanema tem à disposição duas maneiras de ficar por dentro do que acontece em seu Condomínio: esta revista, que circula a cada dois meses, e o site de Nipa. Nele, você encontra notícias de última hora, como alterações nos valores para alugar os salões sociais, reformas, avisos sobre o serviço de ônibus, telefones úteis e a versão digital do Informando.

Além disso, você pode acessar a tabela de preços dos serviços da secretaria e os horários das atividades esportivas que acontecem no Condomínio. Infor-

mações sobre o Clube e sobre a ACNI também são encontradas no site, assim como as atas das reuniões. E quem tiver alguma dúvida sobre as regras de Nova Ipanema, pode conferir o regulamento do Condomínio, a convenção condominial e obter detalhes sobre as assembleias em poucos cliques. Aproveite para ver também algumas fotos de Nipa, ler matérias que falam sobre o lugar que você escolheu para morar e entrar em contato direto com a Administração através do Fale Conosco. Acesse www.novaipanema.com.br.



Mudando e informando

A Cassilatti Musculação cresceu, apareceu e virou empresa. Agora a academia de Nova Ipanema se chama ESPAÇO 11 e passou a assumir as funções antes desempenhadas pelo Condomínio, como arrecadação dos pagamentos, limpeza e manutenção. Além disso, a negociação da locação firmou um compromisso de melhorias nos equipamentos e na estrutura.

Desta forma, novos investimentos já estão sendo realizados. A instalação do novo piso realizada pela Administração

de Nova Ipanema e a troca dos equipamentos de força, a serem substituídos por aparelhos de linha mais moderna e arrojada, inclusive os elípticos, são exemplos deste trabalho.

Para que tais mudanças sejam realizadas, houve a necessidade de um reajuste nas mensalidades. Porém, esse investimento será recompensado pelo processo de modernização constante. Hoje a academia conta com um salão de 150 m², seis professores e cerca de 220 alunos matriculados.





Quanto mais cedo você procura a Sergio Castro, menos rugas você tem.

Os serviços e os profissionais são completos. Nenhuma questão fica sem resposta e nenhum imóvel fica sem inquilino. Experiência comprovada com a conquista do mais alto índice de velocidade na locação do mercado. Deixar seu imóvel nas mãos da Sergio Castro é cuidar do seu patrimônio e de você também!

FILIAL BARRA: Av. das Américas, 4200 - S/401
Centro Empresarial Barrashopping - Ed. Buenos Aires
Tel.: 21 3328-6312 / 3328-6314

MATRIZ - Tel.: 21 2272-4400
 IMÓVEIS INDUSTRIAIS - Tel.: 21 2292-0080
www.sergiocastro.com.br



60 ANOS
DE
FUNDAÇÃO
1954-2014



A EMPRESA QUE RESOLVE.

CRECI J - 250 • ABADI 32

Terapia alternativa

Veja como a dança pode auxiliar em tratamentos de forma dinâmica

Os desafios da vida moderna nos levam a buscar formas auxiliares de tratamento para os males do cotidiano. E, atualmente, a dança se tornou uma boa pedida, sendo utilizada como terapia complementar em diversos casos. Pessoas que sofrem de doenças psicológicas como depressão, síndrome do pânico, transtorno bipolar, ansiedade, bulimia, anorexia e estresse têm procurado esta prática como uma alternativa mais dinâmica para aliviar as tensões do dia a dia e tratar algumas enfermidades.

O objetivo é dar um novo ritmo para os pés e para a vida. A dançaterapia é uma abordagem corporal que estimula o movimento criativo e a espontaneidade do corpo, motivando a comunicação e a integração entre as pessoas. Essa forma terapêutica busca utilizar os recursos artísticos e educacionais da modalidade para encontrar as pessoas e auxiliá-las a descobrir caminhos, superando desafios e vivendo mais feliz.

A dançaterapia também pode ser utilizada para tirar as pessoas de seu isolamento, sendo bastante indicada para o tratamento de problemas de socialização e deficiências visual e auditiva. Ela aumenta as formas de expressão e auxilia nos processos de reabilitação de acidentes vasculares cerebrais e outras lesões que afetem a coordenação motora do indivíduo.

Além daqueles com patologias específicas, este tratamento alternativo é benéfico para todos que desejam melhorar a qualidade de vida, cuidando tanto do corpo, quanto da mente. Pode ser praticada por crianças, jovens e adolescentes, adultos e até mesmo gestantes e idosos.

Ou seja, existem diversos benefícios em bailar. A prática transforma a rigidez do corpo em elasticidade, trabalha a concentração e a paciência, levando ao caminho da meditação e do autoconhecimento. E pode ser qualquer tipo de dança: ballet, jazz, sapateado, de salão, do ventre, flamenca. O importante é arrastar o pé e ser feliz.



Golpes na internet

Não seja a próxima vítima

O mundo virtual anda tão perigoso quanto o real. Isso porque quem possui conta de e-mail está à mercê de bandidos (bem reais), que tentam arrancar dinheiro da pessoa que está do outro lado da tela usando formas bem criativas.

Você já deve ter recebido algum e-mail em que um banco pede recadastramento de informação ou a instalação de algum software. Algumas vezes, você nem tem conta no tal banco, outras sim, e é aí que mora o perigo. Acreditando ser mesmo da sua agência, acaba clicando no link enviado e pronto! Um vírus corrompe a sua máquina. Ou pior: sua senha é roubada sem nem mesmo você se dar conta. São e-mails falsos e têm sempre o mesmo resultado: se você cair no golpe, suas informações bancárias vão parar nas mãos de bandidos.

No Brasil, este tipo de golpe é o mais utilizado por ser rápido. Porém, há também hacker que inova ainda mais. Imagine receber um e-mail com uma “pro-

moção” da Visa que promete viagem para a Copa. Ao clicar no link, a pessoa vai para um site falso, digita os dados do cartão de crédito e, assim, é roubado. Centenas de pessoas foram pegas neste golpe virtual, pois o site falso era bem parecido com o da Visa.

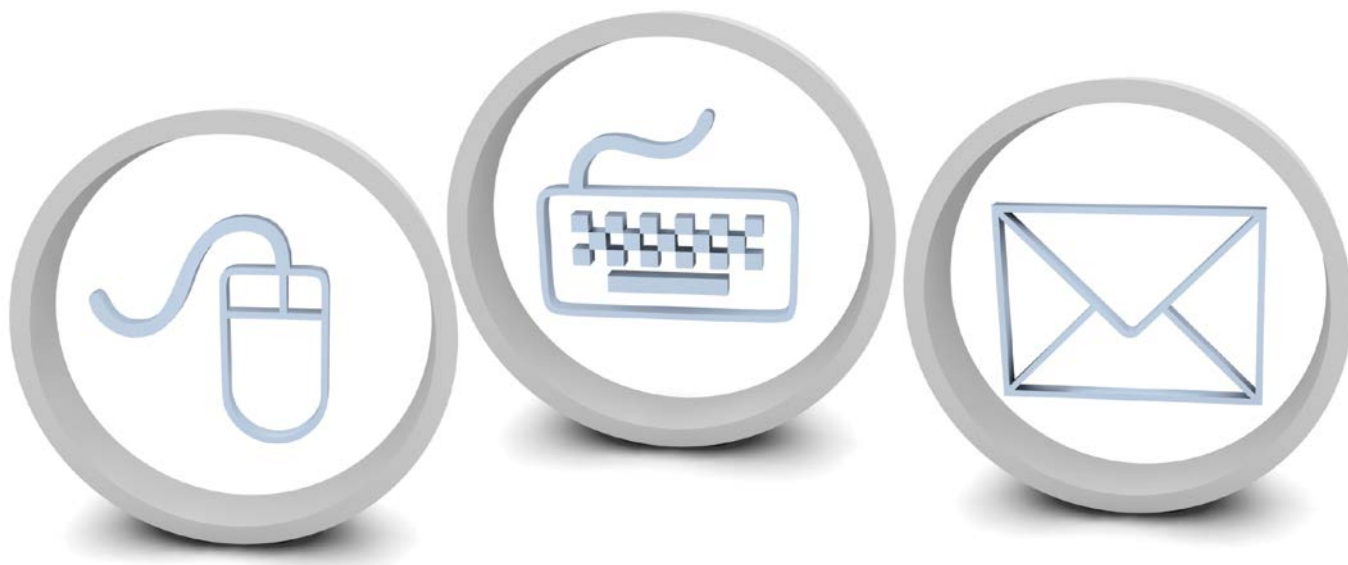
Assaltos do século XXI

Mais de 100 bilhões de e-mails são enviados diariamente em todo o mundo, porém acredita-se que 90% sejam de spam (lixo eletrônico). Muitos são inofensivos e apenas tentam vender produtos e serviços ou convencer o destinatário a entrar em um tipo de marketing multinível. No entanto, é preciso ficar atento a estas correspondências eletrônicas para não clicar onde não se deve. Veja abaixo como não ser a próxima vítima!

- Ao enviar e-mail para um grupo de amigos, use a opção Cco (Com cópia oculta), assim os destinatários (e outros para quem eles podem reencaminhar sua mensagem) não terão acesso

a todos os endereços eletrônicos e, desta forma, você deixa de contribuir para um novo spam ser gerado.

- Não abra e-mail de desconhecido. Se abrir, não clique em links ou abra arquivos se não tiver certeza de quem é o remetente.
- Há casos que o computador de um amigo está com vírus e começa a disparar e-mails para uma lista de pessoas. Você pode até conhecê-lo, mas caso desconfie da mensagem, não abra os anexos. Geralmente, estes e-mails dizem “Clique para ver nossas fotos” e ao clicar o seu computador é infectado também.
- Alguns sites (principalmente de bancos) colocam ao lado da URL (endereço do site) um ícone de cadeado comprovando que ele é seguro e autêntico. Caso ele não esteja lá e você não tenha certeza de sua autenticidade, não realize nenhuma operação bancária e nem mesmo participe de promoções e concursos culturais.



Momento cultural

Exposições e oficinas para todas as idades

A cidade do Rio de Janeiro é conhecida por sua beleza natural, que resulta em pontos turísticos famosos no mundo inteiro. Mas, além disso, o Rio conta também com museus e centros culturais, que abrigam exposições bem interessantes. No Planetário da Gávea, por exemplo, estão mais de 50 experimentos interativos que explicam conceitos astronômicos de uma forma criativa, buscando a interação do público, principalmente das crianças. Além disso, apresenta exposições, cursos e a atividade Observação do Céu, onde a pessoa pode ver o céu orientada por uma equipe de astrônomos. A atividade é gratuita e, por isso, são distribuídas 160 senhas 30 minutos antes do evento. A observação acontece toda quarta-feira, às 18h30, mas sua realização depende das condições meteorológicas.

Já o Centro Cultural Parque das Ruínas, no bairro de Santa Tereza, apresenta uma programação variada ao longo do ano. O espaço foi a casa da mecenas da Belle Époque carioca, Laurinda Santos Lobo. A entrada é franca e o espaço está aberto de terça a domingo, das 10h às 18h. Mais informações podem ser solicitadas no telefone 2215-0621.

Já o Instituto Moreira Salles (IMS) é um convite para quem gosta de arte e cultura, com suas salas de exposição, biblioteca, sala de aula, auditório, cafeteria, loja de arte e ateliê. Com entrada franca, a exposição “Um olhar sobre O Cruzeiro: as origens do fotojornalismo no Brasil” tem mais de 300 imagens e matérias contando a história da principal revista ilustrada do Brasil do século passado. O IMS fica na Rua Marquês de São Vicente, 476 (Gávea) e funciona para visitação de terça a domingo, das 11 às 20h.

No centro da cidade, o CCBB possui uma biblioteca com 140 mil volumes sobre assuntos gerais além de três teatros, um cinema e salões para exposições. Até o fim do ano, um espaço interativo conta a história da moeda (no Brasil e no mundo) com cerca de 2 mil peças. O CCBB fica na Rua Primeiro de Março, 66. Mais informações no site www.bb.com.br.

Corpo em movimento

A cidade do Rio de Janeiro recebe na Caixa Cultural o espetáculo “Outdoor Corpo Machine”. A apresentação é uma reflexão sobre as imagens acerca do corpo masculino. Para o palco o coreógrafo André Masseno leva um trabalho onde o seu corpo visita o imaginário de um corpo-vitrine-máquina, fazendo as pessoas pensarem em como a publicidade constrói uma imagem corporal que fica marcada no imaginário do consumidor. Após a apresentação, o público é convidado para um debate com o artista. O espetáculo fica em cartaz de 28 a 30 de setembro, às 19h. A bilheteria funciona de terça a domingo, das 18h às 20h e fica na Av. Almirante Barroso, 25 – Centro (perto da estação Carioca). A entrada para este espetáculo custa R\$ 20 (inteira).

PLANOS
DE ACORDO COM SUAS
NECESSIDADES E POSSIBILIDADES,
PARA **VOCÊ**
E SUA **FAMÍLIA.**

ArteDENTAL
CLÍNICA ODONTOLÓGICA
www.artedental-rj.com.br

Shopping Novo Leblon
BARRA DA TIJUCA
Av. das Américas, 7607 - Loja 229
(21) 2438-9087 | 2438-0767



CLÍNICA GERAL | CIRURGIA BUCO-MAXILO-FACIAL | PRÓTESE E REABILITAÇÃO ORAL | ODONTOPEDIATRIA
ORTODONTIA (Removível e Fixa com Braquetes de última geração: autoligantes e placas invisíveis) | ORTOPEDIA FUNCIONAL
DENTÍSTICA (Odontologia Estética) | PERIODONTIA (Gengivas) | CLAREAMENTO A LASER | REABILITAÇÃO ORAL
IMPLANTODONTIA (Implantes) | ODONTOLOGIA GERIÁTRICA | ENDODONTIA (Tratamento de Canal)

Diversão à vista

Dia das Crianças em Nipa terá muitas atrações

Como já é tradição em Nova Ipanema, o dia 12 de outubro será de muita alegria para os pequenos moradores. A festa pelo Dia das Crianças já está sendo preparada para tudo sair como a garotada gosta: diversão do início ao fim.

Uma equipe de animação vai estar a postos entretendo todo mundo. Prevista para começar às 10 horas da manhã, a festa terá um buffet especial para as crianças com cachorro quente, pipoca, algodão doce etc. Para alegrar ainda mais essa turma, pintura facial, muita recreação e um teatrinho especial. Não se esqueça de colocar na agenda! Dia das Crianças de verdade é no seu condomínio. Leve toda a família!



Futebol Society

Grandes novidades na Copa Nipa 2012

Os meses de agosto e setembro foram agitados em Nova Ipanema, pois houve a 5ª edição da Copa Nipa de Futebol Society. O campeonato mais aguardado do ano teve bola rolando até o dia 22 de setembro, quando foi realizada a grande final. A competição contou com a participação de moradores, ex-moradores, além de amigos e parentes de condôminos.

“A integração dos participantes com os torcedores faz com que o clima seja bem agradável nos dias das rodadas”, alega-se Flávio Cassilatti, organizador do evento.

Oito times disputaram o título de campeão deste ano. E eles são bastante democráticos, pois não há limite de idade para poder participar dos jogos. Dentre os inscritos no campeonato deste ano, o mais novo tinha 18 e o mais velho 71 anos.

As cinco rodadas da competição foram realizadas aos sábados, sempre a partir das 16h30. Os times que ficaram em primeiro e em segundo lugares receberam as camisas e os troféus de Campeão 2012. Além disso, o artilheiro do campeonato também foi premiado com um troféu.

A Copa Nipa deste ano conquistou o patrocínio da House Vendas, do Grupo João Fortes, que acreditou no projeto e entrou no evento auxiliando na confecção dos uniformes e pagamento dos árbitros. A equipe de juizes de futebol foi formada por integrantes da Cia. de Arbitragem, que já tem parceria com Nova Ipanema há três anos.

Além disso, o campeonato deste ano trouxe mais uma grande novidade: sorteios de fins de semana em Búzios. Aquele que desejava concorrer à premiação teve que preencher o cadastro que estava disponível na portaria do Clube nos dias em que os jogos foram realizados.



Eleições 2012

Conheça as responsabilidades dos eleitos

O Brasil se prepara para mais um período eleitoral, onde o povo vai eleger os seus representantes. No próximo dia 7 de outubro, a população vai às urnas exercer a sua cidadania, votando para os cargos de prefeito e vereador. Mas até lá muita campanha política acontece na TV, no rádio e nas ruas. Alguns candidatos enviam até mesmo cartas para as residências dos eleitores, apresentando suas propostas numa tentativa de cativá-los. É neste momento que a população precisa ficar atenta às propostas para usar o seu direito ao voto de forma correta.

Há quem não se lembre em quem votou na última eleição municipal. Há também quem nem saiba o que faz um vereador e um prefeito. Chegou a hora de ficar por dentro destes detalhes da política para depois saber de quem deve cobrar algumas melhorias.

Com o poder nas mãos

O prefeito é o chefe do executivo, ou seja, é quem gasta o dinheiro dos impostos e das taxas que a população paga. É ele também que nomeia os funcionários que vão traba-

lhar diretamente com ele e administra os serviços públicos da cidade. Mas por trás desta administração tem o poder legislativo, com os vereadores. Estes dão o suporte para que o prefeito use corretamente o dinheiro público em projetos que beneficiem o povo. Mas quais são exatamente os deveres de um vereador?

Por residir onde mora o seu eleitorado, o vereador conhece o dia a dia da comunidade, tem a oportunidade de ouvir sugestões dos moradores para, assim, pensar em melhorias para a região, apresentando-as em sessões da Câmara Municipal. Mas por que tanto vereador na Câmara? A quantidade é proporcional à população do município e o Rio de Janeiro possui 51 vereadores atualmente. São eles que têm nas mãos o poder de fazer leis, mas sempre com o intuito de atender aos interesses da população que representam. Acompanhar de perto as obras públicas da cidade e o que acontece na sua comunidade, saber para onde vai o dinheiro da população e estar ciente de tudo que acontece no município que o elegeu, assim como estar por dentro de novidades sobre administração municí-

pal aplicadas em outras cidades fazem parte das atribuições dos vereadores, que devem trabalhar tendo em vista sempre o bem-estar dos cidadãos.

Mas da mesma forma que os políticos, a população também tem o poder nas mãos. Não é o asfaltamento de uma rua, a reforma em uma praça do bairro, o grau de parentesco ou uma troca de favores que deve pautar o voto do cidadão. Ao ir para a urna no início de outubro, o eleitor deve conhecer as propostas de cada candidato, assistir aos debates, ler as notícias que saem sobre eles nos jornais para votar consciente e não se arrepender mais tarde.



anuncio
salto carioca

Como desfrutar de Nipa?

Descubra como aproveitar melhor o seu condomínio

Um lugar como o Condomínio Nova Ipanema oferece diferentes recantos e possibilidades de lazer e entretenimento, sendo uma ótima opção para a prática de atividades físicas, entre outros motivos para você curtir cada cantinho. Selecionamos alguns moradores para contar suas experiências únicas com os espaços e serviços do Condomínio.

Quem é?

André Cassilatti, 43 anos, personal trainer e shiatsu terapeuta, morador do Edifício Bernini há 29 anos.

Que espaços mais utiliza em Nova Ipanema?

Este condomínio é lindo, mas meu local favorito é o clube mesmo. O campão, a piscina e a quadra de tênis são os lugares que eu não deixo de visitar. Fora isso, tem a academia que também é meu local de trabalho. Não perco os rodízios que acontecem às sextas. É o nosso point para relaxar, trocar uma ideia com os amigos e apreciar uma boa pizza.



Quem é?

Ana Maria Neves Raposo, 64 anos, professora aposentada, moradora do Nipa há 36 anos.

O que mais gosta de fazer em Nipa?

Como eu sou uma das primeiras moradoras do condomínio, já tive a oportunidade de frequentar todos os locais, além de praticar vôlei e tênis com frequência. Hoje em dia, a minha preferência é pelo bosque, onde eu posso caminhar ao ar livre, fazer exercícios e descansar a mente. Adoro levar meus netos para passear por lá, onde eles estão em contato com a natureza e podem apreciar aquela linda paisagem.



Quem é?

Renata Gama Flores Amaro da Silva, 50 anos, médica, moradora há 15 anos.

Quais são as atividades que mais realiza?

Já fiz ginástica e musculação aqui na academia, mas o meu tempo ficou escasso e hoje eu só faço corrida. Eu adoro exercícios e amo correr ao ar livre. E esse condomínio é excelente para praticar corrida, tem um espaço amplo, bonito, bem arborizado, quase não tem carro passando e você fica tranquilo para se exercitar e relaxar.



Quem é?

Latife Salomão Tyszler, 44 anos, médica, moradora há 3 anos.

Com que finalidade frequenta o clube?

Sou mãe de três filhos homens e eles participam da escolinha de tênis e da natação, portanto eu venho muito ao clube para acompanhá-los. O que eu mais gosto de fazer é levar os meninos para dar uma volta no bosque e na praia. Sempre utilizamos a balsa aos fins de semana, daí levamos as bicicletas e vamos passear pela orla.



Quem é?

Rose Dete Pedrosa, 56 anos, aposentada, moradora há 3 anos.

O que a motivou a vir morar em Nipa?

As facilidades de estar próximo aos shoppings, supermercados, onde se pode ir a pé até eles foram os pontos que mais me atraíram neste condomínio. Para ir à praia, basta usar a balsa, que nos leva até lá. E isso é muito bom, pois a gente consegue fugir um pouco desse trânsito caótico da Barra.



Corrida contra o tempo

Poluição e risco à saúde na Barra da Tijuca



Devido ao despejo irregular de esgoto, o Complexo Lagunar da Barra da Tijuca e de Jacarepaguá tem se tornado cada vez mais poluído. A Barra, que apresenta os maiores índices de crescimento econômico do Rio de Janeiro é, em contrapartida, a região com o saneamento básico mais precário de toda a cidade. E para entender melhor esse cenário contrastante, a revista *Informando* conversou com David Zee, oceanógrafo, professor da Faculdade de Oceanografia da UERJ e, entre outros títulos, um dos principais militantes na preservação e despoluição do Complexo Lagunar da Baía de Jacarepaguá.

Segundo Zee, a urbanização da área foi feita de forma invertida. “Geralmente, quando se implanta uma cidade ou um novo bairro, você primeiro instala os equipamentos urbanos, como fornecimento de água, rede de esgoto e energia elétrica. Isso deve ser feito antes de se ocorrer a ocupação. Mas na Barra, isso foi ao contrário. Primeiro instalaram-se as moradias e depois o governo foi pensar em uma forma de remediar a situação”, declara David.

Ele ainda aponta uma sequência de erros que resultam no problema enfrentado hoje. “Na década de 60, o governo instalou apenas dois equipamentos urbanos,

a Avenida das Américas e os canais de drenagem. Aquele local é úmido, é uma baixada, um mangue. Fizeram os canais, mas não instalaram o esgoto. Até 2003, não havia um sistema de saneamento básico funcional”, completa.

De acordo com o oceanógrafo, o problema começou quando o governo impôs aos condomínios que, se quisessem se instalar na região, deveriam tratar o próprio esgoto. “Isso não é para leigo; tem que ser feito por pessoal especializado. E o problema começou aí. Somente há 6 anos é que, finalmente, construíram a estação de tratamento e o emissário submarino. E como na Barra

não temos uma rede suficiente para atender a todos, esses resíduos são lançados nos canais de forma ilegal. Porém, não existe local adequado para despejá-lo. Ou seja, o problema só faz crescer”, reitera ele.

E os riscos são diversos. Além de degradar o cenário ambiental, o despejo irregular de esgoto traz uma série de malefícios à saúde pública. “As pessoas que utilizam a lagoa, que tem um contato direto com o local, correm grandes riscos de contaminação. E esses dejetos mal alocados podem gerar a infestação de diversos tipos de doenças, além de morte dos animais que vivem nas redondezas. As pessoas ainda não pararam para pensar que a qualidade de vida dos moradores da região também depende de um

cenário ambiental saudável. E preservar o complexo da Barra vai se reverter em benefício para os próprios moradores e empresários do local”, esclarece.

Zee diz que o primeiro passo para resolver o problema é organizar o saneamento do local. Mas avalia ser uma realização complicada. “Todo mundo percebe que a Barra cresce a passos largos. Tudo aqui é novo, e precisa de esgoto. E esta é uma obra difícil de ser realizada. Se não houver comprometimento, todos iremos perder no futuro”, pondera David.

Ele afirma ainda que todos os interessados deveriam se unir e assumir as responsabilidades social e ambiental deste caso. “Contribuir para as melhorias, no

sentido de fazer parcerias do poder público com as empresas privadas da região. Às vezes falta dividir os custos, construir o que falta junto à Cedae e que vai beneficiar ambas as partes”, analisa ele.

Um bom exemplo que deu certo aconteceu com o Condomínio Nova Ipanema. Durante 32 anos foi utilizada uma estação própria de tratamento de esgoto, dentro das dependências. A estação teve suas atividades encerradas em setembro de 2008, quando foi feita a conexão com o emissário submarino da Barra da Tijuca. Atualmente, o lançamento é feito diretamente na rede pública da Cedae. Uma forma de preservar a natureza no entorno do Condomínio e reverter a situação das áreas já devastadas.



Bike indoor

Exercício queima até 800 calorias em uma aula

O Condomínio Nova Ipanema oferece diversas atividades físicas para o morador que deseja cuidar da saúde e manter a forma. Uma delas é a aula de Bike indoor, que acontece toda segunda, quarta e sexta-feira em dois horários (8h e 19h30). As turmas têm capacidade para 12 alunos em cada aula, tendo um público bem variado (homens e mulheres entre 13 e 62 anos de idade).

Para quem ainda não conhece a prática de Bike indoor, também chamada por algumas pessoas de Spinning, a professora Carla Maffei explica: “O Bike indoor é a simulação de vários percursos formados, basicamente, de retas, com o uso de pouca ou moderada resistência, e subidas, aumentando a resistência”. Como nem todo mundo tem a chance de pedalar ao ar livre por causa do intenso movimento de veículos nos centros urbanos, o ciclismo indoor se tornou popular nas academias.

Em uma hora de aula é possível queimar até 800 calorias. Ou seja, o exercício é ideal para quem deseja perder peso. Como ele trabalha com alternância de intensidade das pedaladas, o praticante também tonifica a sua musculatura, pois o movimento de pedalar (alternando entre as posições sentada e em pé, com carga leve e, depois, com carga pesada) exige o esforço dos membros inferiores, além do tronco e membros superiores. “Um dos fatores de motivação no Spinning, senão o maior, são as músicas tocadas nas aulas. Além de incentivar os praticantes, determinam a cadência dos movimentos”, comenta Carla enfatizando que as aulas de Bike indoor podem parecer difíceis para o iniciante, mas são divertidas e simples após a fase de adaptação.



Yoga: força, equilíbrio e harmonia

Conheça um pouco mais sobre o estilo de vida que traz benefícios para o corpo e para a alma

A bordando aspectos como o da não violência, verdade e compaixão, a yoga promete melhorias na saúde do praticante, fazendo com que este se harmonize internamente, encontrando um estado de paz, calma e serenidade. Saiba mais sobre a filosofia milenar que surgiu na Índia e está conquistando adeptos em todos os cantos do país.

Professora há 28 anos, Aida Pitanga, fala sobre os diversos benefícios que a prática regular da yoga traz para o indivíduo e lista os principais motivos para aderir à filosofia. “Os motivos são vários. Através dos *asanas* (posturas psicofísicas) é possível tornar o corpo mais saudável, ou seja, mais tonificado, ágil, flexível e alongado. Os *pranayamas* (exercícios respiratórios) permitem estabelecer um estado de harmonia tanto na mente, quanto em relação aos sentimentos e emoções”, declara.

De acordo com Aida, as pessoas podem encontrar limitações diversas ao iniciar a prática, como retrações musculares, encurtamentos oriundos da vida sedentária, desalinhamento corporal, entre outros. “Padrões de rigidez mental também influenciam nesse processo de adaptação. No entanto, ao longo das aulas, os limites vão sendo superados. A pessoa também aprende a desenvolver a paciência”, afirma a professora.

Aida fala sobre o porquê de os praticantes de yoga serem considerados “pacíficos”. “Através

dos exercícios respiratórios influenciamos o sistema límbico (áreas cerebrais responsáveis pelo desencadeamento de sentimentos e emoções) fazendo com que a pessoa se torne mais pacífica. O relaxamento libera endorfinas, substâncias que geram uma sensação de prazer e bem estar, consequentemente reduzindo a sensação de estresse e seus correlatos: cansaço, frustração, ansiedade”, explica ela.

A professora, que se divide entre os atendimentos como fisioterapeuta e acompanhamento como personal de yoga, afirma que não existe contraindicação para a prática desta arte milenar. “Se a pessoa está respirando, ela pode praticar yoga”, brinca.

Para a professora, a yoga resgata a saúde e a beleza interior de cada pessoa, tornando o indivíduo mais equilibrado e consciente. “Sou professora há mais de 25 anos e tive a necessidade pessoal de cursar fisioterapia para entender melhor o corpo dos meus alunos. Considero o corpo como o veículo da vida no mundo físico e instrumento para se chegar a essência do ser”, finaliza.



Um morador bem famoso

Hubert Aranha conta como é a sua vida longe das câmeras

Nova Ipanema tem cerca de 3.200 condôminos, cada um com a sua particularidade que o torna muito especial. Um desses moradores chegou ao Condomínio há um ano, mas é conhecido até por quem não vive em Nipa. Hubert de Carvalho Aranha, um dos integrantes do Casseta & Planeta, foi entrevistado pela revista Informando e revela detalhes de sua vida pessoal.

Casado há quase 30 anos com Regina Gomes, ele tem dois filhos já adolescentes (Isabel, 18 anos, e João, 12 anos) e mora com mais quatro gatos com nomes bem inusitados: Jujuba, Senhora Botukas, Marshmellow e Faisca. O humorista é formado em Arquitetura e começou sua carreira no humor como cartunista do extinto jornal O Pasquim. “Me formei ao mesmo tempo em Arquitetura e, embora não exerça a profissão, até hoje acompanho as arquiteturas nacional e mundial”, comenta Hubert. Sua jornada nas redações jornalísticas continuou no Planeta Diário, com a turma do Casseta Popular, migrando, mais tarde, para a Rede Globo, onde ele e seus colegas escreviam para o programa TV Pirata. “Depois fomos para a frente das câmeras e criamos o Casseta & Planeta, onde estou até hoje”, explica.

Morador da Rua Pintor Oswaldo Teixeira, Hubert é tijuicano e viveu um tempo no Jardim Botânico, mas está na Barra da Tijuca há 15 anos. O artista conta que já morou no Mandala e também no Park Palace e confessa com o seu humor característico: “Não sei se eu escolhi a Barra ou se foi a Barra que me escolheu. Gosto muito daqui, apesar do trânsito infernal”.

Um caso antigo com Nipa

Sua esposa Regina morava na mesma casa em que o casal mora atualmente em Nova Ipanema. Foi nela que eles come-



çaram a namorar e se casaram (a festa de casamento foi lá mesmo). Entusiasmado, Hubert conta como tudo aconteceu: “Há cinco anos comprei a casa da minha sogra, desenvolvemos um projeto de reforma radical com o arquiteto Isay Weinfeld, de quem sou grande fã, e demoramos três anos para acabar a obra”.

Dentro do Condomínio o ator global é uma pessoa comum, que convive harmonicamente com os seus vizinhos. O “Casseta” conta que tem amigos em Nipa, mas não são artistas. “Estou há pouco tempo aqui, então ainda estou conhecendo meus vizinhos, mas a nossa relação é bem tranquila”.

Devido a rotina corrida, Hubert passa muito tempo fora de casa, mas no fim de semana, quando tem uma folga, prefere mesmo curtir a família o dia inteiro no recanto do seu lar doce lar. Porém, mesmo com esse estilo mais caseiro, ele não perde

os eventos que Nova Ipanema organiza. “A festa de São João de Nova Ipanema é um clássico”, destaca o artista, que quando precisa sair de casa usa a balsa para atravessar a lagoa.

Talento e muita dedicação

Apesar de ser humorista, Hubert leva o trabalho a sério. Segundo ele, fazer piada só é fácil pra quem é do ramo, pois não basta contar uma piada, é preciso ter talento, estudar e trabalhar muito para conseguir ser reconhecido pelo público, principalmente na TV aberta. “Felizmente, meu trabalho (junto com os meus companheiros) está aí, dando audiência até hoje, e eu fico feliz por termos realizado tantas coisas, criado tantas piadas e quadros que influenciam as novas gerações (sempre com qualidade e respeito ao telespectador)”, conclui Hubert, que também escreve para a coluna do Agamenon, no Globo, há mais de 20 anos.

Bons negócios ao seu alcance

Segurança e praticidade em um só lugar

Encontre os melhores anúncios ou garanta o retorno de suas vendas divulgando neste espaço. Para anunciar nos Classificados basta o morador entrar em contato com a Administração de Nova Ipanema através do telefone 3325-8788. Caso não seja morador, entre em contato com o telefone 3798-5505.

Aulas de Francês

Professora nativa formada

Aulas em grupos e individuais

cardonnel.adele@gmail.com

2498-3866



D'pil

A fotodepilação inteligente

Depilação com Luz Pulsada

D'pil Barra

Av. das Américas, 7607, loja 205
Shopping Novo Lebon - Barra

Tel: 2438-9063 / 8880-2444
e-mail: barra_rj@dpilbrasil.com.br

Restauração e Limpeza de Lustres de Cristal

- Restauração e limpeza de lustres em cristal, arandelas e abajoures.
- Manutenção da parte elétrica, reposição e venda de peças de cristal.
- Venda de cúpulas nacionais e importadas.

Contatos: E-mail: ednatolledo@yahoo.com.br | Telefone: 21 8736 0386



Curso Objetivo I - Aulas particulares

Do Fundamental ao Superior

- Matemática
 - Cálculo (I ao III)
 - matemática financeira
 - álgebra linear
- Física
- Química
- Português
- Biologia

Bruno Cesar: bcsmpqdt@hotmail.com | tel.: 8676 1381 | 7589 6901



ACOMPANHANTE POR PLANTÃO

Técnica em Enfermagem com experiência.

Cuidados com medicação via oral, higiene pessoal e alimentação. Acompanha pacientes em internação hospitalar, fisioterapia, fonoaudiologia e realiza todos os serviços pertinentes à função.

Nelva - 7729-4760

FIGUEIREDO CORRETOR DE IMÓVEIS RESIDENTE EM NIPA

R\$ 10.000,00 aluguel

Rua POT - Mansão 600 m², estilo Zanine. Terreno 1.600 m², 2 pavimentos de 300 m², tábuas corridas, 5 suítes, escritório, varandões, piscina 15x6, adega, salão de festas, sauna, jardim, casa motorista. Garagem coberta p/ 2 autos. Condomínio R\$ 2.000,00, IPTU R\$ 1.920,00. MELHOR CLUB/CONDOMÍNIO. Tenho outros. Sigilo e atendimento personalizado. Encomende-me.

José Eduardo Figueiredo: jeduardofigueiredo@globo.com | Tel.: 9982-2231




Vai viajar?

Consulte-nos.

Viagens nacionais e internacionais

Av. Ayrton Senna 1850, sl.209 - Barra Plaza

Tel: 2434-2222 e 3325-0115

violeta@vgturismo.com.br
www.vgturismo.com.br




*Se existe uma chave para o sucesso
em serviços de segurança,
apesar de toda a tecnologia que hoje
se dispõe, essa chave é o
comprometimento pessoal com os clientes.*



Fenixx

Vigilância e Segurança Profissional

***Rua Hermengarda, 606 • Méier
Rio de Janeiro • RJ • CEP 20 710-010
(021) 2501 3217 • 2501 1391 • 2201 7110 • 2201 5429***

Correio Eletrônico

Informações Gerais: fenixx@fenixx.com.br

Departamento Comercial: comercial@fenixx.com.br

Recursos Humanos: rh@fenixx.com.br

Centro de Excelência: excelencia@fenixx.com.br