

Cai o número de ações judiciais para cobrança de taxas condominiais, em SP

O número de ações judiciais para cobrança de taxas condominiais, em São Paulo, caiu no último ano. Dados do Sindicato da Habitação do Estado mostram que entre o mês de março de 2018 e fevereiro deste ano, foram protocolados 10.863 ações judiciais, ante 13.950 ações de março de 2017 a fevereiro de 2018. Ou seja, o número de processos na Justiça para quitação de débitos de condôminos registrou uma queda de, aproximadamente, 22%.

Para Roger Silva, diretor da Auxiliadora Predial, empresa de gestão condominial e negócios imobiliários, embora seja permitida a cobrança judicial, outras ações também podem melhorar a arrecadação dos débitos pendentes. "O uso desmedido dessa estratégia pode acabar inviabilizando a possibilidade de um acordo de contas, por isso, recomenda-se apenas para situações extremas", diz o especialista. De acordo com o diretor, a realização de mutirões de negociação e o parcelamento da dívida no cartão de crédito em até 12 vezes são alguns exemplos de alternativas adotadas por alguns condôminos para solucionar esses casos.

Tais medidas têm surtido efeito nos condomínios administrados por Auxiliadora Predial. Em São Paulo, um levantamento realizado pela empresa aponta que o número de inadimplência da taxa de condomínio caiu no ano passado, na comparação com 2017. Foram analisados os dados de, aproximadamente, 300 condomínios administrados por ela. Entre aqueles que atrasaram o pagamento em até 30 dias, a queda foi 6,80%. Para quem ficou devendo até dois meses, a diferença foi ainda maior, de 13,46%. Já para quem ficou três meses sem pagar o valor da taxa, a inadimplência reduziu em 12,58%.

Dicas para hábitos saudáveis para a próxima geração de adultos chegar bem na velhice

Já dizia o ditado "prevenir é melhor do que remediar" e isso se aplica perfeitamente para atual geração de adultos. A faixa etária que será a terceira idade de um breve futuro está cada vez mais consciente de que os bons hábitos sociais, alimentares e esportivos são fundamentais para ter uma vida longa e saudável.



Foto: by Sven Mieke on Unsplash

O especialista em Geriatria e Clínica Geral, dr. Paulo Camiz, afirma que um conjunto de fatores é essencial para garantir um envelhecimento saudável. "Basicamente são cinco pilares, a dieta saudável, prática de atividade física regular, inserção social, boa saúde emocional e controle de doenças, podem ajudar o indivíduo a ter um envelhecimento de qualidade, porém diversos outros fatores se associam a essas práticas, por isso é sempre muito importante fazer o acompanhamento médico, sempre com foco na prevenção".

Especialista fala sobre pontos relevantes no cuidado da saúde

Aliado a estes fatores, o dr. Paulo Camiz lista os pontos abaixo como importantes para se respeitar a ter hábitos saudáveis. **Dormir bem** - Descansar é essencial para manter o corpo e o sistema imunológico no patamar certo. Além de ter a quantidade essencial de sono, dormir pouco pode afetar a imunidade e acarretar em doenças oportunistas. O ideal é que, por noite, um adulto tenha de 6 a 8 horas de sono; **Evitar industrializados** - O simples é sempre o melhor caminho. A chamada "dieta da

Feira", em que a base da alimentação é feita de verduras, legumes e frutas são a melhor saída para comer mais saudável. Os produtos industrializados vêm carregados de corantes, conservantes e outras substâncias prejudiciais à saúde com o passar do tempo;

Refeições balanceadas - Em cada refeição realizada é preciso se ter um equilíbrio dos alimentos que estão no prato, além de ter a quantidade essencial e adequada para cada pessoa. Para isso, é fundamental o acompanhamento e orientação de um nutricionista;

Reserve um tempo para seu lazer - Ninguém pode viver apenas de obrigações. Reservar um tempo da sua rotina para diversão ao lado de quem você ama ajuda, além de proporcionar boas memórias afetivas, ajuda a reduzir o estresse, grande causador de vários problemas de saúde;

proporcionar boas memórias afetivas, ajuda a reduzir o estresse, grande causador de vários problemas de saúde;

Exposição ao Sol - Quando realizada antes das 10 horas ou após as 16 horas, horários em que o Sol está mais brando, se expor ao Sol ajuda na absorção de vitamina D pelo organismo. Este aumento é importante, já que a falta dela no corpo pode prejudicar a saúde, como gerar um aumento da possibilidade de fraturas e sintomas depressivos;

Ingestão de água - O consumo de água é essencial para o funcionamento adequado de diversas partes do corpo. A ingestão adequada de água tem inúmeras vantagens, dentre elas uma melhor absorção de vitaminas, aumento da resistência física e facilitar a digestão.

Cinemas

Estreias da semana

De Pernas Pro Ar 3 - (Brasil - Comédia) - O sucesso da franquia Sex Delícia faz com que Alice (Ingrid Guimarães) rode o mundo, visitando os mais diversos países em uma correria interminável. Sem tempo para se dedicar à família, quem assume a casa é seu marido João (Bruno Garcia), que cuida dos filhos Paulinho (Eduardo Mello) e Clarinha (Paulina Tatista), de apelo aos seis anos. Cansada de tanta agitação, Alice decide se aposentar e entregar o comando dos negócios à sua mãe, Marion (Denise Weinberg). Porém, o surgimento de Leona (Samya Pascotto), uma jovem competitiva, faz com que mude seus planos.

Elenco: Ingrid Guimarães, Maria Paula, Bruno Garcia
Direção: Julia Rezende
Duração: 109 min
Classificação: 14 anos

Sala 1 - De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessões: 15h30, 18h10, 20h45 (qui, seg, dom, seg, ter, qua)
Sala 2 - De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessões: 15h30, 18h10, 20h45, 23h20 (sáb)
Sala 4 - Dumbo - dub - (10 anos) - sessões: 14h, 17h (todos os dias)
 A Cinco Passos de Você - dub - (10 anos) - sessões: 19h40, 22h20 (todos os dias)
Sala 5 - Shazam! - dub 3D - (12 anos) - sessões: 17h30, 20h30 (qui, dom, seg, ter, qua)
 Shazam! - dub 3D - (12 anos) - sessões: 19h30, 22h30 (sex, sáb)
 Shazam! - dub - (12 anos) - sessões: 13h40, 16h30 (sex, sáb)
 Shazam! - dub - (12 anos) - sessões: 14h30 (qui, dom, seg, ter, qua)

Lar Center - Cinemark
 Av. Otto Baumgart, 500
 ☎ 2224-9959

Sala 1 - Shazam! - leg 3D XD - (12 anos) - sessões: 16h, 19h, 22h (sáb)
 Shazam! - leg 3D XD - (12 anos) - sessões: 17h30, 20h30 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)
 Shazam! - dub 3D XD - (12 anos) - sessão: 13h (sáb)
 Shazam! - dub 3D XD - (12 anos) - sessão: 14h30 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)

Sala 2 - De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessões: 13h15, 15h40, 18h20, 21h (qui, sex, dom, seg, ter, qua)
 De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessões: 13h10, 15h40, 18h40, 21h15, 23h50 (sáb)

Shopping D - Cinemark
 Av. Cruzeiro do Sul, 1.100
 ☎ 5180-3294

Sala 3 - Shazam! - leg 3D - (12 anos) - sessão: 12h20 (sáb)
 Shazam! - leg 3D - (12 anos) - sessão: 13h (qui, sex, dom, seg, ter, qua)
 Superação - O Milagre da Fé - leg - (10 anos) - sessões: 15h20, 18h05, 20h45, 23h30 (sáb)
 Superação - O Milagre da Fé - leg - (10 anos) - sessões: 16h, 18h45, 21h30 (qui, sex, dom, seg, ter, qua)

Santa Santana Shopping UCI Cinemas
 Rua Cons. M. de Barros, 2.780
 ☎ 3246-6600

Sala 1 - De Pernas Pro Ar 3 3D - (14 anos) - sessões: 12h30, 15h10, 17h50, 20h30 (dom)
 De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessões: 15h10, 17h50, 20h30 (qui, sex, seg, ter, qua)
Sala 10 - Superação - O Milagre da Fé - dub - (10 anos) - sessões: 12h40, 15h15, 18h, 20h40, 23h20 (sáb)
 Superação - O Milagre da Fé - dub - (10 anos) - sessões: 12h40, 15h15, 18h, 20h40 (dom)
 Superação - O Milagre da Fé - dub - (10 anos) - sessões: 15h15, 18h, 20h40 (qui, sex, seg, ter, qua)

Shopping Metrô Tucuruvi Cinemark
 Av. Dr. Antônio Maria de Laet, 566
 ☎ 3198-0451

Sala 1 - Capitã Marvel - dub - (12 anos) - sessão: 13h40 (todos os dias)
 De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessões: 19h15, 21h45 (todos os dias)
 After - dub - (14 anos) - sessão: 16h30 (todos os dias)
Sala 2 - Capitã Marvel - dub 3D - (12 anos) - sessão: 22h (sex, sáb, dom)
 Capitã Marvel - dub - (12 anos) - sessão: 16h40 (todos os dias)
 De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessão: 14h (qui, sex, sáb, dom, seg, ter)
 De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessão: 14h10 (qui, sex, sáb, dom, seg, ter, qua)
Sala 1 - Capitã Marvel - dub - (12 anos) - sessão: 13h40 (todos os dias)
 De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessões: 19h15, 21h45 (todos os dias)
 After - dub - (14 anos) - sessão: 16h30 (todos os dias)

Center Norte - Cinemark
 Trav. Casalborgono, 120
 ☎ 5180-3411

Sala 1 - Shazam! - dub 3D - (12 anos) - sessões: 12h50, 15h40, 21h30 (todos os dias)
Sala 2 - De Pernas Pro Ar 3 - (14 anos) - sessões: 14h10, 16h40, 19h10, 21h45 (todo os dias)
Sala 3 - Dumbo - (10 anos) - sessão: 12h50 (sáb, dom)
 Dumbo - dub - (10 anos) - sessão: 13h (qui, sex, seg, ter, qua)

Informática & Tecnologia

Serasa Antifraude lança novo serviço de monitoramento Dark Web

"Você pode não saber, mas já devem saber muito sobre você". É com essa informação alarmante que o site do Serasa Antifraude informa se seus dados podem ter sido vazados e/ou comercializados na Dark Web.

pedidos de crédito e golpes em geral. Mas pessoas estão cada vez mais conectadas e expostas a golpes online, o Serasa Antifraude, que além de oferecer soluções para os consumidores que desejam manter seus documentos protegidos, agora passa a oferecer monitoramento de informações na Dark Web.

O primeiro serviço, que está disponível no site do Serasa Antifraude de forma gratuita, aponta se seu e-mail foi vazado na Dark Web, e mais importante: faz esse monitoramento e alerta, avisando o consumidor sobre qualquer exposição e dando orientações de procedimentos de segurança.

Já a versão paga do produto, indica em qual site seu e-mail foi vazado e/ou comercializado. Outra importante informação que causa uma preocupação imediata se deve ao fato do site mostrar em tempo real o número aproximado de dados vazados desde que o usuário acessou a página do Serasa Antifraude. A velocidade com que o número aumenta é assustadora.

questionado como os usuários estão se protegendo atualmente: 63% dos ouvidos informaram que tomam cuidados frequentes. Os mais citados foram:

- 41% dizem usar e atualizar antivírus com frequência;
- 20% só navegam em sites confiáveis;
- 5% procuram ao máximo não expor nenhum dado na internet;
- 4% não usam nenhuma senha.

Segundo o Serasa Consumidor, o Brasil tem mais de 25 milhões de dados vazados, sendo o 5º país com mais vazamentos de informações. Ladrões de identidade podem utilizar dados pessoais para abrir novas contas e realizar compras, apresentar declarações falsas de impostos, alugar ou comprar propriedades, roubar patrimônio e ainda fazer muitas outras ações criminosas. Na pesquisa feita pelo Serasa Consumidor, foi

O Serasa Antifraude pode ajudar a monitorar dados em todo o mundo, alertando se informações pessoais on-line foram comprometidas. No momento em que o vazamento é descoberto, o usuário poderá reagir rapidamente, tomando algumas medidas de segurança para se proteger:

- Acompanhar seu extrato bancário, ficando atento a transações desconhecidas;
- Evitar compartilhar dados pessoais por e-mail: nome, CPF e conta bancária;
- Substituir as senhas atuais por outras mais eficientes, exclusivas e seguras;
- Cancelar rapidamente cartões bancários, fazer um boletim de ocorrência e ativar o alerta de documentos no Serasa;
- Atenção à e-mails de origem desconhecida;
- Evitar compartilhamento de dados pessoais por e-mail e/ou rede sociais;
- Desconfiar de ligações que solicitem a confirmação de dados pessoais.

Coluna de Meditação

A Nascente

A Mensagem e o Senhor trazendo o Mensageiro:

Costumes e acostumados, Fibra e Vibração, Levam aos Recados Da Eterna Renovação

A fonte jorrou divina, Deus foi a Nascente, À luz o homem inclina, Um gesto Reverente

"Valores corretamente distribuídos definem o bem comum. Exercemos Solidariedade e Beneficência; com o homem, com o trabalho ergue o Senhor o Templo da Justiça na Terra".

Nós vamos catalogar O que a vida nos legou, Vamos a Deus orar O que o Vento Orar

A matéria embora viva com os milhões de corpúsculos que a constituem, É recurso passivo ante a vibração. Espiritual. A vida responde ao nosso esforço na mesma intensidade do nosso impulso na criação do bem.

Se você sabe viver Escolhe a profissão, Procure nela vencer, Essa é a Religião

A vida e o Infinito Classificam o papel Tornando o espaço bonito Descortinando o próprio Céu

O Amor da minha vida Está em todo lugar Onde trabalho na lida, E, vivo a trabalhar.

AVISOS RELIGIOSOS

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

Ó Criador do Mundo tudo que dissesse peças e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.R.M.**

PARA NÃO TER ANGÚSTIA E NEM FICAR SEM DINHEIRO

Meu Glorioso Sto Onofre, que pela Divina Providência fostes vos santificado e hoje estais junto de Deus. Assim como pedistes três graças a Jesus Cristo, eu vos peço quatro graças, Glorioso Sto Onofre. Assim como Cristo vos atendeu, atendei-me nas graças que vos quero pedir (fazer os pedidos). Vos que fostes o pai dos sofredores, sede meu pai. Vos que fostes o pai dos casados, sede meu pai. Meu Glorioso Sto Onofre, pelas chagas de Cristo, pelas sete dores da Mãe Santíssima, pela Santa Cruz, eu vos peço: atende-me nas graças que acabo de pedir, para ter o coração em paz e os bens terrenos de que necessito. Amém, Jesus. Pedir quatro graças relacionadas com dinheiro. Rezar durante 13 dias, (durante os dias utilizar a mesma vela decorando queimar no último dia) depois mandar publicar. **D.M.**

AGRADECIMENTO
 Agradeço ao Senhor Jesus Cristo por graça alcançada. **D.M.**

Emmanuel

Daí está o Herói Da grande luta diária, Com o Amor Constrói A fibra Literária

IRMÁ LÚCIA

CVV Ligue 141 24h
 A linha da vida www.cvv.org.br

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO
 Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clareia, do fogo que transforma, que eu alcanço sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito mais, muito dinheiro, que nem eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

AGRADECIMENTO
 Agradeço ao Senhor Jesus Cristo por graça alcançada. **J.S.R.**

*Coordenação anterior da saudosa Maria dos Santos Silva, esposa de nosso Fundador.