

EDIÇÃO 1 | VOL. 1 | FEVEREIRO DE 2021

# REVISTA DO VALE

SEU LUGAR, SUA CASA

A ÁGUA NOSSA DE  
CADA DIA

Saiba sobre o tratamento e abastecimento

MEU VIZINHO  
MEU AMIGO

Todo mês uma nova história  
de quem ama morar aqui

PEDALAR FAZ BEM PARA  
A MENTE E O CORPO

Conheça o grupo de ciclistas que se reúne em frente  
ao Vale dos Cristais às terças, sábados e domingo

# NOSSOS COLABORADORES

**Síndico** Casemiro Antônio Filgueira

**Subsíndico** Marco da Costa Bocorni

**Diretora Social** Leise A. Martins Machado

**Diretor Esportivo** Marco da Costa Bocorni

**Coordenador da Segurança** José Mauro  
Nóbrega de Souza

**Supervisor de Segurança** Flávio da Silva

**Tecnologia da Informação** Marcelo Villar

**Assistente Administrativo** Edilaine Pacheco

**Diretor Financeiro** Alexandre Azevedo

**Recepção** Etiene Gomes

**Almoxarifado** Franklin Valentim

**Correios** José da Silva e Oderi Marcelo

**Responsável Técnico ETA** Soraya Santos  
Oliveira

**Operador de Abastecimento de Água**  
Diones Deodato

## Endereço da Redação

Clube do Vale dos Cristais  
Av Ricardo Muylaerte Salgado, 901 - Lagoa -  
Macaé - RJ

E-mail: [secretaria@clubedoscristais.com.br](mailto:secretaria@clubedoscristais.com.br)

## TELEFONES

(22) 2773-6076 | (22) 98844-4189

Uma publicação do Condomínio Vale dos  
Cristais

**Jornalista Responsável** Lione Acácia  
Textos, diagramação, fotografia e edição

[www.vcmacae.com.br](http://www.vcmacae.com.br)



# Revista do Vale

Seu lugar, sua casa

# NESTA EDIÇÃO



- 06** **A água nossa de cada dia**  
Sustentabilidade e cuidado



- 08** **Calcule seu consumo**  
Quanto cada tarefa diária consome



- 09** **Meu vizinho, meu amigo**  
Seu Arnaldo, morador do Vale IV



- 10** **Pedalar faz bem à mente e ao corpo**  
Toda semana tem encontro de ciclistas



- 13** **Sorrir é o melhor remédio**  
A melhor forma de comunicação

- 16** **Receitas saudáveis**  
Panqueca de banana



FEVEREIRO 2021

# PALAVRA DO SÍNDICO

É com muita satisfação e esperança que começamos nossa Revista do Vale. Ela nasce com o objetivo de tornar-se um importante canal de comunicação entre a administração e os moradores, sem deixar de lado a oportunidade de levar informação, entretenimento e bons motivos para você continuar amando morar aqui. É claro que em um momento como esse, desejamos, também, que ela sirva como instrumento de interação e contribua para boa convivência entre nossos amigos e vizinhos.

Nesta edição você tem uma matéria importante sobre o cuidado com a água que consumimos aqui. Ainda estamos longe do ideal, mas são dados que nos enchem de orgulho ao ponto de entregar algumas páginas com um pouco do que foi feito pela administração desde junho de 2013.

Você também irá conhecer um dos moradores do nosso condomínio que teve uma iniciativa interessante para sustentabilidade e economia da água em sua residência. Será assim todo mês, uma página para nos aproximar ainda mais de nossos vizinhos. Prepare-se, você poderá ser nosso próximo personagem!

Eu espero que você goste da revista e que deixe seus comentários em nossos canais. Apresente sugestões e ideias, pois estamos começando essa jornada juntos.

Um até breve!



*Casemiro Filgueira*  
CASEMIRO ANTÔNIO FILGUEIRA  
SÍNDICO EM MANDATO

# VOCÊ JÁ BAIXOU O APLICATIVO?

TUDO DO  
CONDOMÍNIO  
NA PALMA DA  
TUA MÃO

MODERNO,  
RÁPIDO E  
PRÁTICO





## NOSSA CAPA

Inauguramos esta revista com uma imagem do lago na capa. Um dos principais investimentos, destinado a preservação do meio ambiente e sustentabilidade, que estabeleceu-se como o cartão postal do condomínio. Uma área verde com 40 mil metros <sup>2</sup>, com mais de cinco mil mudas plantadas, e um espelho d'água que encanta quem vem visitar.

Nesse ambiente os moradores tem contato com a natureza e desfrutam de momentos de descontração e lazer. É o lugar ideal para a caminhada matinal, a corrida do fim de tarde, o piquenique em família e aquele gostoso encontro entre os amigos.

Aproveite para desfrutar desse espaço com sua família!

# A ÁGUA NOSSA DE CADA DIA

Atualmente o Vale dos Cristais mantém o cronograma de abastecimento interno em sincronia com o fornecimento da CEDAE.



Quando o assunto é água, não faltam músicas, poesias e boas histórias publicadas sobre ela. Há até alguns relatos que viraram filmes, como por exemplo, a recente produção da Netflix - O menino que descobriu o vento - que conta a história real de William Kamkwamba, que com 14 anos construiu a primeira turbina eólica para bombear água pro cultivo de alimentos no seu vilarejo. Isso para mostrar a importância de um bem natural precioso e tão necessário para a vida.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU) o consu-

mo médio ideal de água por pessoa deve ser de 110 litros por dia. Mas, a realidade no Brasil é outra, segundo o Sistema Nacional de Informações de Saneamento Básico (SNIS), o consumo médio do brasileiro é de quase 155 litros por pessoa no dia. No estado do Rio de Janeiro, essa média chega a 207 litros por pessoa. Diante deste cenário não é difícil concluir que as perdas, a falta de conscientização e a desinformação são fatores que contribuem para os problemas de existentes em várias regiões.

A cidade de Macaé também sofre com o problema. A capacidade

do sistema de abastecimento da CEDAE não atende completamente a demanda da população, e a situação de escassez de água é recorrente em vários bairros, durante os períodos mais quentes do ano. No Condomínio Vale dos Cristais não é diferente, desde o início do empreendimento a administração precisou encontrar uma saída para minimizar os problemas referentes à distribuição de água.

Na fase de instalação, o empreendimento não foi entregue com o abastecimento de água regular. Até aquela ocasião a água



.....

**O Vale dos Cristais é um dos poucos condomínios que dispões de um Sistema Alternativo Coletivo de Abastecimento de Água - SAC. Além de uma Estação de Tratamento de Água - ETA.**

.....

era extraída de cerca de 15 poços e distribuída aos condôminos sem tratamento apropriado. Esta deficiência começou a ser resolvida em junho de 2013, quando a administração do condomínio passou a ser conduzida pelos próprios condôminos. Iniciou-se então o processo de perfuração e outorga de poços, construção e licenciamento de uma Estação de Tratamento de Água - ETA, reforma dos reservatórios existentes e a construção de mais dois reservatórios com capacidade aproximada de 800 ml litros. Assim foi implantado o Sistema Alternativo Coletivo de Abastecimento de Água (SAC), com um custo de aproximadamente R\$ 500 mil, custeado pelo condomínio.

Através de um processo judicial foi possível recuperar os valores gastos. O resultado saiu em dezembro de 2020, favorável ao condomínio.





## Química Industrial

Responsável Técnica

Soraya Santos Oliveira

# NOSSO SISTEMA DE ABASTECIMENTO

**A**tualmente o Vale dos Cristais mantém o cronograma de abastecimento interno em sincronia com o fornecimento da CEDAE, visando a complementar a demanda interna com o próprio Sistema Alternativo Coletivo de Abastecimento - SAC. A distribuição é definida pela concessionária e acontece a cada três dias, estando sujeita a variações quando há manutenção na rede.

A profissional responsável pela ETA é a Química Industrial, Soraya Santos Oliveira. Ela classifica o sistema de produção, tratamento e distribuição do Vale dos Cristais como um dos mais sofisticados da nossa região. "Diariamente é feita a verificação do Cloro e do PH da água distribuída. Os tanques de armazenamento passam por análise criteriosa semanalmente e durante o mês são coletadas as amostras em vários pontos do condomínio e enviadas para o laboratório que testifica a qualidade da nossa água. O objetivo desta análise é entregar qualidade e saúde para os moradores", destacou Soraya.

Hoje existem cerca de 700 casas e obras no Vale dos Cristais. O cálculo feito com base no abastecimento mostra que, diariamente, o consumo por pessoa chega a cerca de 250 litros de água, o que está muito acima da média determinada pela ONU.

É imprescindível a conscientização e o entendimento de que este é um recurso em escassez na natureza, apesar de aparentemente abundante. Aproximadamente 97% da água disponível em nosso planeta é salgada. E do pouco de água doce que resta, 77% concentra-se em geleiras, 22% são águas subterrâneas e, apenas, 1% está nos rios e lagos. Sabendo disso, não dá para desperdiçar, vamos economizar água.

# CALCULE SEU CONSUMO DIÁRIO

## TOMAR BANHO - 12 LITROS

Um banho de chuveiro elétrico com duração de dois minutos consome uma média de 12 litros de água. O ideal é ligar o chuveiro para se molhar, mantê-lo desligado enquanto usa o sabão e o xampu, e religá-lo só na hora do enxague.



## LAVAR DE ROUPAS - 135 LITROS

Uma máquina de lavar com cinco quilos de roupa gasta em média 135 litros de água. Para economizar, o recomendado é juntar a roupa suja e só lavar uma ou duas vezes por semana.

## LAVAR LOUÇA - 55,2 LITROS

Você é daqueles que ensaboa os pratos, copos e talheres com a torneira ligada? Pense bem da próxima vez. Deixar a torneira da pia ligada por quatro minutos gasta 55,2 litros. Uma dica é tirar o excesso de comida antes de lavar.



## ESCOVAR OS DENTES - 2,7 LITROS

Uma torneira ligada por cinco segundos em três ocasiões ao dia gasta 2,7 litros de água. Para gastar essa quantidade de água ligue a torneira apenas na hora do enxague. Se quiser economizar ainda mais, use um copo com água.

## DAR DESCARGA - 12 LITROS

Dar duas descargas por dia em um sanitário com caixa acoplada consome 12 litros de água. Se precisar acionar a válvula da bacia sanitária mais do que isso, o que é bastante comum, o cálculo é de mais 6 litros por acionamento. Pode utilizar água de reuso para esse fim.



## PARA CALCULAR SEU CONSUMO DIÁRIO

Leve em consideração o tempo de utilização descrito em cada atividade e observe as dicas de economia para que seu gasto fique dentro do esperado.



## MEU VIZINHO, UM EXEMPLO

Arnaldo Mendonça, morador do Vale dos Cristais desde 2016, é um dos bons exemplos do condomínio. Ele construiu um sistema de captação de água de chuva, com capacidade para 9 mil litros de água.

**O** bom vizinho dessa edição é Seu Arnaldo Mendonça, nascido no Rio Grande do Norte, e morador de Macaé desde 1986. Técnico em Geologia aposentado, ele vive com sua esposa, senhora Adelma Mendonça, no Vale dos Cristais desde 2016 e na primeira Revista do Vale, ele foi escolhido para motivar outros moradores a economizar água.

Nosso personagem desta edição tem grande preocupação com o meio ambiente. Em razão de sua formação ele reconhece a necessidade urgente de cuidar com consciência dos recursos hídricos, cada vez mais escassos. Desde quando começou a construir sua casa planejou a cisterna com capacidade de 9 mil litros, abastecida por água de chuva. Essa água é utilizada na lavagem de carros, cuidado com o jardim, e limpeza do quintal.

Mesmo depois de um janeiro bem seco, quase sem chuvas, ele manteve seu reservatório abastecido. Até o dia desta entrevista, 02 de fevereiro, ainda restava aproximadamente três mil litros de água, recolhidos durante as chuvas de dezembro. "Nunca tivemos problemas com falta d'água aqui, inclusive já ajudei meu vizinho, quando estava em obra, nós retiramos de nossa cisterna e o abastecemos quando ele precisou", relatou Arnaldo.

Todo o processo de captação e filtragem de água foi desenvolvido pelo filho mais novo do casal, o Engenheiro Diego Ferreira, que projetou todo o sistema. A água de chuva é recolhida através de calhas que ficam no limite do telhado, de-



pois segue por tubos e passa pelo processo de filtragem antes de chegar ao reservatório. São três filtros que retiram os resíduos maiores da água da chuva. "Essas impurezas são decantadas e a água segue limpa para a cisterna", explicou o morador.

Parte da tubulação do sistema está exposta e facilita a limpeza, inclusive dos filtros. Há também um esgotamento que joga fora a água que excede à capacidade do reservatório. Em dias de chuvas com volume muito intenso existe outro jogo de calhas que ajuda a esgotar o excesso antes mesmo da filtragem.

A preocupação e cuidado que o senhor Arnaldo e sua família demonstram com o meio ambiente e com os recursos naturais indispensáveis à sobrevivência, não só colaboram com o condomínio, onde eles adoram viver, mas nos ensina que é possível utilizar a água de forma consciente. Eles mostram que as soluções e os esforços para fazer do mundo um lugar melhor dependem da consciência ambiental de cada cidadão.

“

MELHORAR É  
MUDAR.  
SER PERFEITO É  
MUDAR  
FREQUENTEMENTE

”

**Winston Churchill**  
**Ex primeiro-ministro Britânico**

*Winston Leonard Spencer-Churchill foi um estadista notável e primeiro-ministro da Inglaterra por duas vezes, de 1940 a 1945 e 1951 a 1955. Ele ficou mundialmente conhecido pelo seu desempenho como chefe de estado durante a Segunda Guerra Mundial, quando se recusou a render as forças inglesas aos alemães.*

# PEDALAR FAZ BEM À MENTE E AO CORPO

As bicicletas estão enchendo as ruas, em Macaé já são mais de oito grupos de ciclismo com o objetivo de promover a interação entre os membros.

**O**s grupos de ciclistas estão se multiplicando pela cidade. O crescimento de adeptos ao ciclismo não é um fenômeno exclusivo de Macaé, a Associação Brasileira do Setor de Bicletas, a Aliança Bike, registrou um salto de mais de 100% nas vendas de bicicleta no ano passado em todo o Brasil. Entre algumas razões para a expansão do ciclismo estão o aumento do número de ciclovias, a busca por transporte mais barato e, ainda, a possibilidade de fazer novos amigos.



Se você mora em Macaé, e especialmente no Vale dos Cristais, é fácil participar de um desses grupos. São pelo menos oito deles espalhados pela cidade, e um dos maiores é o Pedal do Vale, com cerca de 200 membros. O Encontro acontece três vezes durante a semana. Terça, às 18h30, sábado e domingo, às 6h, sempre em frente a portaria do Vale dos Cristais. O coordenador, Eduardo Stembach, diz que não tem idade para quem deseja participar. “São mais ou menos 30 pessoas por encontro, e cada dia atende um tipo de ciclista. O pedal de sábado é motivacional e exclusivo para crianças e iniciantes. Nosso foco é a interação e integração de pessoas e famílias. Já no domingo é sem rumo, um pouco mais puxado, circulamos em média 60km”, salientou Eduardo.

A torcida dos profissionais de Educação Física é que essa prática continue crescendo, o ciclismo fortalece o corpo, melhora a saúde e ainda reduz o estresse. Aisha Gabrielle, professora de Educação Física, e moradora do Vale dos Cristais alerta que é importante não apenas praticar exercícios como também fazê-los de forma mais segura. “Busque orientação de um profissional. Caso sinta dor ou algum incômodo procure orientação médica e não abuse do seus limites”, reforçou Aisha.



# HIDROGINÁSTICA

As aulas acontecem na piscina do clube\*  
toda terça e quinta, de 09h às 10h



VALE DOS  
**CRISTAIS**  
RESIDENCIAL PARK

INFORME-SE E PARTICIPE



# **SORRIR É O MELHOR REMÉDIO**

**Por Lione Acácia**

Se você é daqueles que gosta de rir de tudo, a boa notícia é que você anda cuidando bem da sua saúde. Uma boa gargalhada é capaz de liberar os hormônios da felicidade, a distensionar os músculos e ainda melhora a pressão sanguínea. E não acaba por aí, o sorriso diminui os níveis dos hormônios do estresse, reduz a inflamação nas artérias e ajuda a relaxar o corpo e a mente.

O sorriso também é uma forma de se comunicar e ajuda a deixar ambientes mais descontraídos. Existem muitos motivos que podem nos fazer sorrir, uma boa piada, um filme de comédia, uma imagem engraçada e até coisas comuns do dia a dia. Mas, na verdade, a interação social é a grande responsável pela maior parte dos momentos felizes, o ser humano tem 30 vezes mais chances de rir quando está com outras pessoas do que quando está sozinho.

Em uma conversa rápida, de uns dez minutos, é possível sorrir pelo menos umas sete vezes, o que é muito bom, pois ativa um grupo de neurônios chamado de neurônios-espelhos, o mesmo que é ativado no fenômeno do “bocejo contagioso”, em processos de aquisição de linguagem, e na prática da empatia, aquela capacidade de sentir o que o outro está sentindo. É possível dizer que o sorriso é essencialmente necessário para o convívio em sociedade.



# SAIBA COMO ENCHER A VIDA DE RISADAS

Psicólogos defendem que o riso tem efeito imunológico e destacam um registro da literatura médica sobre um paciente norte-americano diagnosticado com câncer avançado e sem perspectivas de vida, que resolveu gastar seus últimos meses de vida assistindo a filmes cômicos. Ao final desse período, os médicos verificaram que a doença tinha recuado. Não há dúvidas de que a terapia do riso complementa tratamentos de saúde.

#### **Para encher sua vida de risadas:**

- Acompanhe comediantes no YouTube. Escolha o que mais combina com você e inscreva-se no canal para receber notificações que o ajudarão a lembrar a hora de rir.
- Não esqueça das histórias engraçadas. Relembre situações antigas ou mesmo um contratempo que passou. Isso ajuda a ressignificar os momentos que poderiam ser vistos de forma negativa.
- Não tenha vergonha! Abuse dos filtros engraçados e brincadeiras com amigos nas redes sociais. Os Stories do Instagram e outros aplicativos de vídeos destinados à diversão.

---

# ATENÇÃO AO LIMITE DE VELOCIDADE



Vamos observar o limite de velocidade estabelecido dentro do condomínio. Ele é importante para a segurança de todos, mas, principalmente das nossas crianças que brincam em total descontração pelas ruas internas.

Oriente seus visitantes, fale com pessoas da sua família e até com seus prestadores de serviço. Isso é importante para todos.

O Código Brasileiro de Trânsito se aplica em todos os lugares, inclusive dentro de um condomínio.

O limite de velocidade dentro do Vale dos Cristais é de 30km/h, além das placas de sinalização, foram colocadas lombadas com o intuito de reduzir a velocidade, no entanto, ainda existem pessoas que infringem as normas.

Pequenas ações individuais irão tornar o condomínio cada vez melhor!



# PANQUECA INTEGRAL DE BANANA



UMA RECEITA  
RÁPIDA E  
NUTRITIVA PARA  
AGRADAR A  
FAMÍLIA INTEIRA

## INGREDIENTES

4 Bananas inteiras

4 Ovos

6 Colheres de sopa  
de aveia em flocos  
finos

2 Colheres de sopa  
de mel

Azeite para untar

## Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador.

Unte uma frigideira com um pouco de azeite (pode substituir por óleo de côco) e aqueça-a.

Despeje 1/4 da massa na frigideira e deixe que cozinhe bem, até que esteja dourada, então vire para cozinhar e dourar o outro lado.

Faça isso com o restante da massa, até que termine de assar todas as panquecas individuais.

**ESPERAMOS  
VOCÊ NA  
PRÓXIMA  
EDIÇÃO**



**VALE DOS  
CRISTAIS**  
RESIDENCIAL PARK

[www.vcmacae.com.br](http://www.vcmacae.com.br)