



freepik.com

## ÚLTIMA EDIÇÃO DO INFOLEG

Essa será a última edição do InfoLEG. Nós sempre incentivamos a prática de ações sustentáveis e, constantemente, avaliamos de que forma podemos contribuir com o meio ambiente e evitar o desperdício de recursos. Nesse sentido, a decisão de encerrar o informativo veio no momento certo.

Mas você poderá continuar acompanhando os nossos conteúdos por meio das nossas redes sociais. Siga os nossos perfis:

**Instagram - @legadministradora**

**Facebook - @legadministradora**

Para esse informativo, queremos deixar uma mensagem de incentivo: cuide mais de você e da sua saúde!



## NOVIDADES

### Locação de temporada

O STJ definiu que o condomínio pode proibir a prática de aluguel por temporada, seja utilizando plataformas digitais, como Airbnb, ou não. A decisão foi tomada, após avaliação de um processo do Rio Grande Sul. Apesar de não ter repercussão em outras ações judiciais, a decisão pode abrir precedente para outros casos que avaliam a questão.

## COMO ESTÁ A SUA SAÚDE?

A pandemia completou um ano em março e afetou a saúde de várias maneiras. Acompanhe algumas dicas que vão te ajudar a se manter saudável.

### Saúde emocional

A restrição do contato social impactou diretamente a saúde emocional. Por isso, é importante exercitar o autoconhecimento e aprender a identificar aquilo que te faz mal. Uma boa maneira de fazer isso é praticando meditação. Reserve 5 minutos do seu dia, concentre-se na sua respiração e tente afastar todos os pensamentos.

### Atividade física

Por mais que o período seja desafiador, é possível praticar exercícios em casa. Com uma

rotina diária de 15 minutos, você já consegue manter a mente e o corpo saudáveis.

### Alimentação saudável

A alimentação é um dos principais fatores para diversas doenças como diabetes, hipertensão e colesterol. Por isso, é importante ter uma alimentação saudável. Vale aquela máxima: descasque mais e desembulhe menos.

### Previna-se

O índice de transmissão da Covid-19 está muito mais alto, por isso, mantenha os cuidados com a doença. Se precisar sair de casa, utilize máscara corretamente, mantenha o distanciamento social, evite aglomerações e higienize as mãos com frequência.

## LEG

**Administradora de Condomínios**

www.legadministradora.com.br  
(41) 3018-8448

Facebook – LEG Administradora  
Endereço - Rua Ulisses Vieira, 864,  
sala 32 – Vila Izabel – Curitiba/PR

### Jornalista

Luanda Fernandes (DRT/PR - 8912)

**ACOMPANHE AS NOSSAS REDES  
SOCIAIS!**

**INSTAGRAM: @LEGADMINISTRADORA**

**FACEBOOK: @LEGADMINISTRADORA**

Endereço: Rua Ulisses Vieira, 864, sala 32 -  
Vila Izabel - Curitiba/PR

+55.41.3018.8448

[contato@legadministradora.com.br](mailto:contato@legadministradora.com.br)

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



ADMINISTRADORA DE CONDOMÍNIOS