



*A paz vem de dentro de você mesmo. Não a procure à sua volta. (Buda)*

## Décimo Terceiro Salário, uma ideia de Silas Conforto

Na entrevista ao **conape notícias**, em novembro de 2012, o anistiado Dinarco Reis Filho resgatou a luta pela instituição do Décimo Terceiro Salário no Brasil

O **conapeano** Dinarco Reis Filho contou que numa reunião no Sindipetro-Rio, durante uma campanha salarial, o anistiado Silas Conforto teve a ideia da modificação do Décimo Terceiro Salário, até então, os petroleiros recebiam como gratificação natalina. A proposta foi discutida também numa reunião em Santos (SP), da qual participaram: Dinarco Reis Filho, Geraldo Silvino, Gervásio Mendes, Silas Conforto, Cid Cesare Salgado, Aristélio Travassos, Rodolfo Konder, Paulo Sabóia, Mário Lima, Luciano, Emanuel Rego,

Fernando Autran, entre outros.

Uma vez aprovada a proposta, Dinarco (PCB), Silas (Sindipetro-Caxias) e Luiz Jorge (Sindicato dos Petroquímicos) foram discutir com duas importantes personalidades de Duque de Caxias, Tenório Cavalcanti e o presidente da Associação Comercial e Industrial de Duque de Caxias (ACIDC), Mário Pina Cabral. "Quando nós fomos falar com o Tenório Cavalcanti, ele nos disse: 'você não mexendo com o Jogo do Bicho, com as prostitutas e os hotéis, tudo bem'".

» **pág. 3**

### Noções de Política e Cidadania no Brasil

A Conape tem a honra de divulgar (e disponibilizar) para seus associados uma importante publicação do Diap – Departamento Intersindical de Assessoria Parlamentar: a cartilha "Noções de Política e Cidadania no Brasil", lançada em 17/11/12. A publicação é gratuita e está no formato pdf no web site da Conape - [www.conape.org.br](http://www.conape.org.br)



✓ **24/2 - Dia da Conquista do Voto Feminino no Brasil**

✓ **1º/1 - Dia Mundial da Paz**

Quedas na Terceira Idade(II)

» **pág. 8**

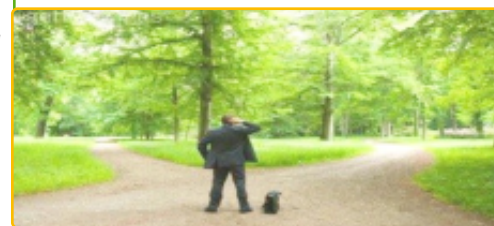
Dona de casa acha petróleo em Lobato » **pág. 4**

Momento poético, com Newton Menezes » **pág. 2**

As 10 maiores reservas marítimas no Brasil » **pág. 6**

### Importante saber

#### Plano para 2013



Sempre, ao iniciar um novo ano, fazemos planos sobre o que desejamos fazer durante esse novo período. Como na nossa idade talvez a coisa mais importante seja a saúde, sugerimos que seja adotado esse plano:

1. Beba muita água.
2. Coma mais o que nasce em árvores e plantas e menos comida produzida em fábricas.
3. Viva com o **Sistema 3E**: Energia, Entusiasmo e Empatia.
4. Arranje tempo para meditar, orar, "entrar em alfa".
5. Faça atividades que ative seu cérebro.
6. Leia mais livros do que leu em 2012.
7. Sente-se, em silêncio, pelo menos 10 minutos por dia.
8. Durma 8 horas por dia.
9. Faça caminhadas de 20 a 60 minutos por dia e, enquanto caminha, sorria.

“ **Nenhum exército pode resistir à força de uma ideia cujo tempo chegou.**”

(Vitor Hugo, in "Revolucionando o aprendizado", Gordon Dryden e Jeannette Vos, São Paulo: Makron Books, 1996)



**Xerxes: "A Conape foi uma conquista de muita luta" » **pág. 5****



# Décimo Terceiro Salário, golpe militar e Tenório Cavalcanti

O anistiado Newton Menezes, presente na entrevista do Dinarco, lembrou que a preocupação de Tenório era justa. Não era só a sua proximidade com os donos de hotéis, que, embora por um simplório moralismo censurado, integravam uma rede comercial, hoje plenamente aceita - um "profeta". Foi nos anos 1960.

Pessimistas, as lideranças foram se reunir com o presidente da ACIDC, que tinha uma direção adversária. Após justificarem a proposta do Décimo Terceiro Salário, o presidente da Associação Comercial achou uma ótima ideia e sugeriu que a proposta fosse transformada em lei e indicou que as lideranças procurassem o senador Vasconcelos Torres, do Rio de Janeiro.

O Décimo Terceiro Salário foi instituído no governo Castelo Branco,

Lei nº 4.749, de 12/8/1965, que dispõe sobre o pagamento da gratificação prevista na Lei nº 4.090, de 13/7/1962. A Constituição de 1988 consagrou o benefício, no artigo 7º, VIII.

O Décimo Terceiro Salário consiste no pagamento ao empregado, de 1/12 da remuneração devida no mês de dezembro, por mês de serviço prestado ou fração de 15 dias.

Em defesa do Décimo Terceiro Salário, lembrou Dinarco, os sindicalistas do Rio, Bahia e São Paulo organizaram uma caravana à Brasília.

Embora tenha enfrentado problemas de infraestrutura da então nova capital federal (ficou "preso" num hotel), Dinarco disse que os sindicalistas foram surpreendidos com a desistência do senador Torres de apresentar a proposta, que

foi encampada pelo senador Aarão Steinbruch.

Acredita-se que Torres desistiu em função do golpe que se avizinhava e da sua ligação [Torres] com o setor militar. Steinbruch foi cassado pelo AI-5.

O golpe militar de 1964 surgiu, interrompendo, inclusive, o pagamento da então contribuição natalina. Todos os dirigentes sindicais de petroleiros, entre outras categorias, foram perseguidos.

Uma pesquisa na Internet revela que o Décimo Terceiro Salário existe em outros países, entre eles, Portugal, Argentina, México, Panamá, Alemanha e Áustria. Nesses dois últimos, depende de acordo coletivo de trabalho entre patrões e empregados, não havendo regulamentação federal. No sítio Wikipédia, a experiência brasileira é destacada.



Vocês não mexendo com o Jogo do Bicho, com as prostitutas e os hotéis, tudo bem". (Tenório Cavalcanti - foto)



Foto: Acervo do Instituto Histórico da Câmara de Duque de Caxias.

## Comunicado importante - INSS

Aproveitamos para abordar uma questão importante: a realização de saques de valores depositados pelo INSS, referentes a pagamento de aposentadorias, por parte de familiares de associados (as), mesmo após o

óbito desses últimos.

Tal prática não é permitida pela Legislação Previdenciária, bem como contraria a decisão expressa do Tribunal de Contas da União (TCU).

Destacamos, ainda, que os va-

lores não recebidos em vida pelos (as) associados (as), serão pagos pelo INSS, após a concessão da pensão devida aos dependentes.

Atenciosamente,

**Diretoria da Conape**

## Meu dia (Charles Chaplin)



"Hoje levantei pensando no que tenho a fazer antes que o relógio marque meia-noite.

É minha função escolher que tipo de dia terei hoje. Posso reclamar que está chovendo ou agradecer as águas por levarem a poluição.

Posso ficar triste por não ter dinheiro ou me sentir encorajado para administrar minhas finanças, evitando o desperdício.

Posso reclamar sobre minha saúde ou dar graças por estar vivo.

Posso me queixar de meus pais por não terem me dado o que eu queria ou posso ser grato por ter nascido.

Posso reclamar por ter que ir trabalhar ou agradecer por ter trabalho.

Posso sentir tédio com o trabalho doméstico ou agradecer a Deus por ter um teto para morar.

Posso lamentar decepções com amigos ou me entusiasmar com a possibilidade de fazer novas amizades. Se as coisas não saírem como planejai, posso ficar feliz por ter hoje para recomeçar.

O dia está na minha frente, esperando para ser o que eu quiser. E aqui estou eu, o escultor que pode dar a forma. **Tudo depende de mim...**"



### **Dona de casa acha petróleo no quintal (I)**

Bairro de Lobato, onde ocorreu o achado, foi o primeiro ponto a ter petróleo explorado pelo Brasil, no fim da década de 1930. Foi na segunda quinzena de janeiro/2013, durante os trabalhos de terraplenagem para ampliar a casa onde moram no bairro de Lobato, Salvador (BA), que a dona de casa Tereza Barbosa e a sua filha, Daniela Fiúza, foram surpreendidas com um poço de petróleo no quintal.

### **Leilão de petróleo (I)**

O secretário de Petróleo e Gás do Ministério de Minas e Energia, Marco Antônio Almeida, anunciou, em 23/1, que a 11ª rodada de licitação de blocos exploratórios de petróleo e gás contará com área total de 155 mil quilômetros quadrados, com 289 blocos (antes era 172). Segundo ele, o acréscimo de áreas ocorreu a pedido da presidente Dilma Rousseff.

### **Leilão de petróleo (III)**

O vice-presidente da Aepet, Fernando Leite Siqueira, no sítio da entidade, comentou uma entrevista da diretora da ANP, Magda Chambriard, ao "O Globo". Siqueira, entre vários temas, defendeu: "Não precisamos de leilões. Já temos mais de 40 bilhões de barris descobertos no pré-sal, a saber: Tupi 9 bilhões de barris de reserva; Iara 4 bi; Carioca 10 bi; Franco 6 bi; Libra 15 bi e outros menores". Defendeu, ainda, que "temos autossuficiência de mais de 40 anos."

### **Dona de casa acha petróleo no quintal (II)**

Daniela comunicou a Petrobrás e a ANP. Os técnicos da empresa e da agência fizeram os testes iniciais e confirmaram ser petróleo. "Disseram que iriam avançar nos exames, afastaram riscos de explosões e contaram que voltariam para realizar mais testes, para ver se há viabilidade econômica para o poço. Mas avisaram que é pouco provável", disse Daniela.

### **Leilão de petróleo (II)**

A 11ª rodada, marcada para os dias 14 e 15 de maio deste ano, passará a contar com mais 117 blocos, além dos 172 já anunciados no início de janeiro. Parte dos novos blocos virá, segundo Marco Antônio Almeida (Minas e Energia), da 8ª rodada, que foi cancelada. Ele disse ainda que a expectativa é de arrecadar [com bônus de assinatura] entre R\$ 1 bilhão e R\$ 10 bilhões.

### **Leilão de petróleo (IV)**

A campanha "O Petróleo Tem que Ser Nosso", no Rio de Janeiro, retomou as suas reuniões plenárias, na sede do Sindipetro-RJ. Foram debatidas e encaminhadas diversas propostas contra os leilões realizados pela ANP, com o 11º leilão marcado para maio deste 2013 que se inicia. A campanha contra o leilão prevê uma série de atividades, entre elas, manifestações, emitir documentos, produzir filme, articulação com movimentos sociais, contatos no legislativo, na imprensa.

Com informações: O Estado de São Paulo, O Globo e Agência Petroleira de Notícias.

## **Direitos Humanos**

### **Corte Interamericana de Direitos Humanos (I)**

O brasileiro Roberto de Figueiredo Caldas assumiu, em 4/2, em San José da Costa Rica, uma das sete cadeiras da Corte Interamericana de Direitos Humanos defendendo que suas decisões sejam cumpridas pelos governos e pelas Supremas Cortes dos países membros da Organização dos Estados Americanos (OEA). O Brasil consta da lista.

### **Corte Interamericana de Direitos Humanos (II)**

O Supremo Tribunal Federal (STF) do Brasil negou a abertura de investigações contra agentes do Estado que praticaram crimes comuns durante a ditadura militar. A decisão do STF manteve a Lei da Anistia, de 1979, e foi contrária à Corte Interamericana, que determinou a apuração de crimes cometidos na Guerrilha do Araguaia e deu impulso para a criação da Comissão.

### **Novo web sítio da Comissão da Verdade**

Em 13/2, entrou no ar o novo sítio da Comissão da Verdade - [www.cnv.gov.br](http://www.cnv.gov.br), que conta com diversos ajustes e melhorias para disponibilizar conteúdos relativos aos avanços das atividades dos grupos de trabalho, as audiências públicas realizadas e as parcerias firmadas. O novo sítio, feito em parceria com o Ministério da Educação, dá acesso ao Facebook, Twitter e Youtube.

### **Major-Brigadeiro Rui Moreira Lima**

O portal defesa.net fez uma homenagem ao Major-Brigadeiro Rui Barbosa Moreira Lima, 93 anos. Foi sublinhado que Moreira Lima não é reconhecido devidamente. Ele é um dos três únicos brasileiros pilotos de caça veteranos da Segunda Guerra Mundial ainda vivo e atuante. Sublinharam também que o herói de guerra foi cassado pela ditadura militar, em 1964.

Com informações: Valor Econômico, Defesa.net, Assessoria de Comunicação da Comissão Nacional da Verdade.



## Ele foi considerado pessoa de "alta periculosidade"

*Dedicato à Petrobrás, militante social e pai de família, Xerxes Affonso Campos foi tido pela ditadura como uma pessoa de "alta periculosidade"*

O anistiado Xerxes Affonso Campos, em entrevista ao **conape notícias**, em 29/11/12, falou como ingressou na Petrobrás, em Duque de Caxias, sua militância política, a perseguição pelo Golpe Militar de 1964 e sua demissão da estatal. Preso, ele foi acusado de "alta periculosidade" e "atividades subversivas", conforme consta nos registros do regime.

Por sua militância no Partido Comunista Brasileiro (PCB) e no movimento sindical, a partir de abril de 1964 Xerxes foi preso em diversos momentos. Passou por prisões e detenções no exército e no DOPS/RJ (Departamento de Ordem Política e Social), até ser preso no presídio de Ilha Grande, por um ano.

Natural do Rio de Janeiro, Xerxes nasceu no bairro de Botafogo, em 18/1/1938, e aos 12 anos de idade foi para Caxias com seus pais. Ingressou na Petrobrás em 1958, na Refinaria Duque de Caxias (Reduc).

Para realizar o sonho de trabalhar na Petrobrás, enfrentou longas filas, fez todas as provas necessárias, aguardou cerca de dois meses e foi contratado, em 1958, como datilógrafo no Setor de Material da Reduc.

Xerxes se destacava pela boa oratória, participou da criação de uma associação de petroleiros na Reduc, que deu origem ao Sindicato dos Petroleiros de Caxias. Nesse período conheceu diversas lideranças, entre elas Silas Conforto, Antonio Carlos Klaes Fontes e Newton Menezes.

A atividade no então recém criado Sindipetro-Caxias foi intensa. O sindicato crescia, conquistou o Décimo Terceiro Salário, férias de 30 dias corridos, pagamento de férias em dobro, anuênio, triênio, turno de 6 horas, auxílio previdência, entre outros. Mas as atividades sindicais não se limitavam a questões classistas, os traba-

lhadores defendiam um setor petrolífero nacionalizado, contra a ingerência estrangeira.

Xerxes foi eleito delegado sindical e ingressou numa organização de base sindical do PCB. Com o golpe militar, o movimento viveu uma situação difícil. O exército ocupou a Reduc e perseguiu as lideranças de petroleiros.

Por meio de um riacho, Xerxes conseguiu escapar das tropas. Era o início de uma longa jornada de perseguições.

Num outro momento, a segurança da Petrobrás entregou aos militares os petroleiros visados pelo regime. Xerxes acabou detido juntamente com Sérgio Conforto, irmão de Silas Conforto.

Após diversas sessões de interrogatórios, ele foi demitido da estatal. A lista de petroleiros perseguidos, na Reduc, era de cerca de 50 pessoas, a maioria militava no PCB.

Xerxes teve sua casa invadida. Os militares foram agressivos e desrespeitaram os familiares do petroleiro. No momento da invasão, estava ocorrendo o casamento de uma irmã de Xerxes, bem como a esposa deste acabara de ter filho, estando em resguardo. Após mais de vinte dias preso no DOPS/RJ, na Frei Caneca, onde sofreu diversas pressões psicológicas, foi solto.

A resistência à ditadura por meio do PCB foi fundamental na vida de Xerxes, que integrava o Comitê Municipal do partido. Ele exaltou a colaboração do seu pai [Nourival Gonçalves Campos], um brasileiro progressista e comerciante em Duque de Caxias.

Num outro momento de prisão, passou a sofrer torturas psicológicas e agressões físicas – choques, levou socos, foi ameaçado de fuzilamento, entre outras. Mesmo nessa pressão, foi hábil em enganar os torturadores e evitar que outros militantes do PCB fos-



sem presos.

Por vários dias preso e torturado, Xerxes também viu sua família sofrer – sua mulher foi humilhada e o filho do casal, Jorge Luiz, então com 4 anos, foi ameaçado de violência pelos torturadores, caso Xerxes não colaborasse. "Se você não abrir o jogo nós vamos barbarizar seu filho", disseram. O máximo que conseguiram foi obrigarem a Xerxes se declarar comunista. Foi torturado no REI (Regimento Escola de Infantaria), na Vila Militar, em Deodoro, sofreu mais uma prisão em Frei Caneca e foi transferido para o presídio de Ilha Grande.

Nesse presídio, Xerxes se destacou por sua habilidade de diálogo. Por diversas vezes, foi um canal importante entre os presos e a direção do presídio, notadamente nos momentos mais radicalizados. Conseguiu convencer a direção do cárcere a ceder um pouco mais, deixando os prisioneiros irem para os corredores, tomar banho, assistir televisão, entre outras atividades.

Xerxes foi julgado e deixou Ilha Grande. Uma vez solto, voltou a vida normal como comerciante. Em 1985, foi reintegrado à Petrobrás, a exemplo do que ocorreu com outros petroleiros anistiados, onde trabalhou até a década de 1990. Ele destacou que os pioneiros da Conape o incentivaram a retornar à estatal.

Para ele, a Conape foi um instrumento importante para que esses petroleiros perseguidos recuperassem o espaço que haviam perdido com a ditadura. "A Conape foi uma conquista de muita luta, muita perseverança", sublinhou.



## Giro pelo mundo

### Reservas de Rússia cresceram

A Rússia extrai, em 2012, 518 milhões de toneladas de petróleo (tons), quase 163 milhões/tons menos que as novas reservas. O volume da extração de gás foi de 655 bilhões de m<sup>3</sup>, 161 bilhões menos que o volume das reservas encontradas. A Rússia é o 1º do mundo em volume das reservas de gás.

### A Shell e seus fracassos no Ártico

A Shell está entre as finalistas do Public Eye Awards, pois foi reconhecida publicamente como uma ameaça por tentar explorar petróleo no Ártico. A empresa intimidou o lar das raposas do Ártico— e também dos ursos polares, das focas e de outras espécies. (greenpeace.org)

### Irã proíbe venda de petróleo

O Irã proibiu a venda e a exportação de qualquer tipo de petróleo, gás líquido e condensado para os 27 países da União Europeia (UE), anunciou em 27/1 o porta-voz do ministério do Petróleo iraniano, Ali-reza Nikzad Rahbar. A proibição continuará até que alguns países da UE e ocidente cessem as hostilidades contra o Irã.

### Venezuela ultrapassa Arábia Saudita

Segundo o relatório anual da Organização dos Países Exportadores de Petróleo (Opep), divulgado em setembro de 2012, a Venezuela ultrapassou a Arábia Saudita (264,5 bilhões) em volume de reservas de petróleo cru. Com 296,5 bi de barris, a Venezuela torna-se o número um na lista dos países com maiores reservas.

### O sexto em consumo de petróleo

O Brasil ultrapassou a Arábia Saudita e chegou ao sexto lugar na lista dos maiores consumidores de petróleo no mundo em outubro, informou a Associação Internacional de Energia. A lista é liderada pelos Estados Unidos, à frente da China, Japão, Índia e Rússia. O Brasil consumiu cerca de 3,193 milhões de barris por dia.

# As 10 maiores reservas marítimas de petróleo no Brasil

Estado	Consumo (milhões de barris)		Variação
	2011	2010	
1 - Rio de Janeiro	23.081,5	23.580,3	-2,12%
2 - Espírito Santo	2.851,9	2.627,3	8,55%
3 - São Paulo	1.949,3	117,6	1.556,94%
4 - Rio Grande do Norte	197,8	185,7	6,51%
5 - Bahia	127,7	140,3	-8,98%
6 - Sergipe	116,5	126,8	-8,10%
7 - Ceará	92,7	111,8	-17,06%
8 - Santa Catarina	47,8	46,2	3,33%
9 - Paraná	39,6	38,4	3,10%
10 - Alagoas	0,7	0,8	-15,37%



## Pontos



**Positivo:** Os movimentos sociais retomaram suas reuniões plenárias contra os leilões de petróleo realizados pela ANP. Manifestações serão programadas.



**Negativo:** Está confirmado pelo governo federal o 11º leilão de áreas de exploração de petróleo, para os dias 14 e 15 de maio. Serão 289 blocos, a pedido da presidente Dilma Rousseff.

### Cotação média do petróleo (US\$)

Tipo	Dezembro	Janeiro
Brent	108,94	112,13
WTI	88,40	94,97

Fontes: Dinheiro Digital, Exame Info, ANP, Valor, Reuters, TV Record, Agência Câmara, Época Negócios, Correio da Manhã e forexpros.com.pt/

# Plataforma P-63 chega à cidade de Rio Grande (RS)

A previsão é de que as atividades de construção terminem no primeiro semestre deste ano

A Petrobrás comunicou que O seu navio-plataforma P-63 atracou no cais do Estaleiro Quip, na cidade de Rio Grande (RS), nesta quinta-feira (31/1). Depois de pronta, o navio-plataforma, com capacidade para processar 140 mil barris/dia, irá para o campo de Papa-Terra,

na área do pré-sal da Bacia de Campos, operado pela estatal em parceria com a Chevron.

O P-63 será integrado e comissionado pelo consórcio, formado pelas empresas Quip e BWO offshore, no canteiro Honório Bicalho (Quip), localizado em Rio Grande. A previsão é de



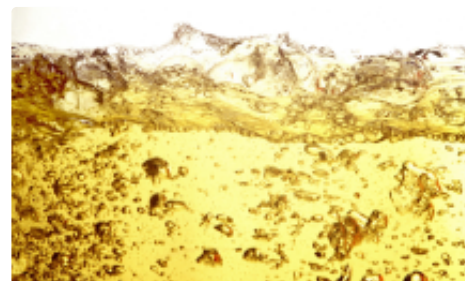
que as atividades de construção terminem no primeiro semestre deste ano.

**Capacidades do P-63:** processamento de 140 mil barris de petróleo/dia, armazenamento de 1,4 milhão de barris de petróleo, compressão de 1 milhão de m<sup>3</sup> de gás/dia, entre outras.

## Reajuste de Preços de Gasolina e Diesel

A Petrobrás comunicou, em 29/1, o reajuste nos preços de venda nas refinarias da gasolina e do óleo diesel, que passou a vigorar às 0:00h do dia 30/1/13. Reajuste (média Brasil): Gasoli-

na A, 6,6% e Diesel, 5,4%. A estatal ressaltou que os preços desses combustíveis, no tocante ao reajuste, não incluem os tributos federais CIDE e PIS/Co-fins e o tributo estadual ICMS.



- ✓ **Descoberta de petróleo de boa qualidade** – A Petrobrás comunicou à Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP), a descoberta de hidrocarbonetos de petróleo no poço 3BR-SA1120RJS, no Campo de Lula, na Bacia de Santos, no Rio de Janeiro. O comunicado foi feito no dia 17/1. Segundo a Petrobrás, o poço está sendo perfurado em lâmina d'água de 2.180 metros.
- ✓ **Cursos gratuitos para mulheres** – O projeto Mão na Massa, patrocinado pelo Programa Petrobrás Desenvolvimento & Cidadania desde 2008, abriu, no dia 29/1, inscrições para 60 vagas de curso técnico gratuito voltado para mulheres de baixa renda. Depois de formadas, as operárias poderão trabalhar em canteiros de obras na função de meio oficial, cargo acima do de servente, com salário de cerca de R\$ 900,00.
- ✓ **Consulta de consumo de combustível na internet** – No web site do Conpet - Programa Nacional da Racionalização do Uso dos Derivados do Petróleo e do Gás Natural, criado pelo Governo Federal e realizado pela Petrobrás - [www.conpet.gov.br/consultacarros](http://www.conpet.gov.br/consultacarros), os consumidores podem consultar de forma interativa e comparar todos os modelos de 346 modelos de veículos à venda em 2013.

(com informações e imagens da Agência Petrobrás de Notícias)



## O Brasil segundo os economistas

“A principal fonte de poder dos grandes conglomerados econômicos e financeiros sobre a sociedade emana de sua capacidade de transpor limites do espaço econômico nacional e estabelecer estratégias de valorização do capital em escala planetária”.

- (In Jornal dos Economistas, junho/2012 – artigo de Fernando D'Angelo Machado e Plínio de Arruda Sampaio Jr.)

## Guerreiros contra o câncer

Um levantamento divulgado pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca) mostrou vitórias dos brasileiros contra a doença: a mortalidade por tumores no colo do útero diminuiu e a sobrevivida de mulheres com câncer de mama está em 80%. A prevenção, entretanto, é uma batalha do dia a dia. E uma dieta balanceada é fundamental.

De acordo com a nutróloga Tâmara Mazaracki, há grupos de alimentos que se destacam na

ação anticancerígena. A classe dos chás e mates, por exemplo, é poderosa por sua ação antioxidante — capaz de neutralizar toxinas do organismo. Mas nada de comprar a bebida na lata. Para potencializar a ação benéfica das ervas, o indicado é preparar as infusões no mesmo dia do consumo.

Outras pequenas guerreiras contra o câncer são as frutas vermelhas, como cereja, amora e açai.

"Essas frutas podem ser batidas com iogurte ou adicionadas ao sorvete para crianças", sugere Tâmara.

As folhas verdes também são obrigatórias no prato de quem quer se prevenir contra o câncer.

"O agrião, por exemplo, deve ser consumido duas vezes por semana para sua ação ser efetiva. O ideal é que a pessoa vá alternando, mas, todo dia, tenha sempre alguma folha verde no prato", encerra a médica.

(Fonte: Extra)

### Colo de Útero

Curitiba apresentou a maior queda, tanto para o número de novos casos (-9,4% de 1998 a 2006) como para o total de óbitos (-7,9%).

### Mama

A incidência aumentou ou se manteve estável em seis das 11 cidades analisadas. Em Porto Alegre, foram mais 3,6% de 1993 a 2005. Em João Pessoa, mais 3,8% de 1999 a 2006.

### Pulmão

Em João Pessoa, o aumento de casos foi de 21,4% entre as mulheres e de 9% entre os homens. A mortalidade cresceu em todas as cidades.

## ✓ Ficar sentado dobra os riscos de ter diabetes

Uma revisão de estudos da Universidade de Leicester, na Inglaterra, mostrou que o hábito de passar o dia sentado pode dobrar os riscos de um indivíduo ter diabetes, além de também aumentar as chances de mortes por doenças cardíacas. Essa relação é válida mesmo se a pessoa pratica frequentemente atividades físicas moderadas ou intensas.

## Quedas na terceira idade (II)

Dr<sup>a</sup>. **Cristiane F.M. Pitelli** é médica formada em Geriatria e Gerontologia pela USP de Ribeirão Preto e especializada em CardioGeriatria pelo InCor.

- Móveis adaptados para serem de fácil alcance e de cantos arredondados;
- Evitar encerrar a casa;
- Fios de telefone devem estar presos ao rodapé ou embutidos;
- Evitar que idosos subam em cadeiras para molhar plantas ou pegar objetos;
- À noite, deixe sempre uma iluminação fraca no corredor que leva ao banheiro;
- Quando houver dificuldades para caminhar, estimular o uso de bengalas ou mesmo andadores;
- Evitar usar chinelos;
- Não deixar objetos diversos espalhados no chão;

- Evitar andar só de meias sobre assoalho de madeira ou lajotas;
- Adequar a iluminação ambiental;
- Usar sapatos de borracha, que apõem o calcanhar, com solados não flexíveis, sem saltos e antiderrapantes;
- Procurar sempre manter orientação médica periódica e adequação de medicamentos.

A queda nem sempre é motivada por fatores extrínsecos (relacionados ao ambiente externo) pode ser um sinal de alerta de possíveis problemas de saúde subjacentes (intrínsecos), sejam eles relacionados à estrutura musculoesquelética, à

pressão arterial, à visão, ao sistema neurológico ou de equilíbrio ou até mesmo aos medicamentos em uso. Diante de um episódio de queda, portanto, o idoso deve buscar auxílio médico para rastrear as possíveis causas e tratá-las. A prática regular de atividade física supervisionada deve sempre estar indicada no tratamento, pois atua diretamente em todas estas estruturas através do condicionamento cardiovascular, do fortalecimento da musculatura e ativação dos reflexos visuais, auditivos e do labirinto, melhorando assim o equilíbrio e evitando novos episódios de quedas. (fim)





**Maria do Carmo**  
Assistente Social

## Atendimento

Os associados residentes no estado do Rio de Janeiro passam a dispor dos nossos serviços, com visitas domiciliares e/ou hospitalares. O associado que tiver interesse deve ligar para a Conape e solicitar o agendamento da visita profissional.

Os associados residentes em outros estados que precisem do atendimento, entrem em contato conosco.

**Ligue**  
**0800 095 9249**

Serviço Previdenciário					
Nº	Descrição	Dezembro*	Janeiro	Fevereiro	Total / 2012*
01	Requerimento de Aposentadoria por idade				01
02	Requerimento de Pensão por Morte		02		
03	Requerimento de Revisão		01		03
03	Extrato Previdenciário		08	03	25
04	Requerimento de Recursos				04
05	Cumprimento de Exigência				06
06	Orientação Previdenciária			01	14
07	Orientação sobre Pensão	01	03	02	02
08	Orientação sobre Revisão de Benefício				06
09	Atualização de Endereço				02
10	Desarquivamento de Processo				01
11	Pagamento de Resíduo		02		02
12	Pensão por Morte	01			05
13	Encerramento de Benefício	01	04		02
14	Reativação de Benefício				02
15	Acompanhamento de Recurso		01		
16	Transferência de conta bancária				01
<b>Total</b>		<b>03</b>	<b>21</b>	<b>06</b>	<b>76</b>
Plano Funeral					
01	Exclusão	03	03		14
02	Inclusão	02			11
03	Reembolso Funeral		02		04
04	2ª Via de Carteira	09	10	03	13
05	Orientação sobre Reembolso	01	01	01	04
06	Alteração de Dados Cadastrais				13
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>16</b>	<b>04</b>	<b>59</b>
Atendimentos Diversos					
01	Acompanhamento de associados doentes	33	49	15	197
02	Orientação sobre AMS		01		29
03	Contato com a AMS	06	04	02	30
04	Orientação sobre procedimentos médicos		05		06
05	Orientação sobre Pecúlio Familiar	01	01		04
06	Orientação sobre procedimento cirúrgico				02
06	Orientação sobre compra de medicamentos				04
07	Solicitação sobre reembolso da AMS				06
08	Atendimento Social		01		12
09	Visita Domiciliar				01
10	Falecimento contato com a família	01	03		04
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>64</b>	<b>17</b>	<b>295</b>

\* relatório complementar ao publicado no conape notícias 9 (dez/2012)

## Conape serviços



### Conape notícias no seu computador

O **conape notícias** também está disponível em formato eletrônico (pdf) no [www.conape.org.br](http://www.conape.org.br)

### Pecúlio Familiar: é preciso se inscrever para garantir o benefício

A Conape criou, em 12/05/11, o Pecúlio Familiar, que visa fornecer um auxílio financeiro à família do associado, face às despesas eventuais por ocasião de seu falecimento.

O Pecúlio foi fixado no valor de R\$2.000,00 (dois mil reais), e seu valor será avaliado anualmente pelo Conselho Diretor da Conape.

Para garantir o recebimento do benefício, é preciso que seja feita a inscrição por meio do preenchimento de formulário para esse fim. Solicite o documento à Conape e esteja assegurado do recebimento do benefício.

Para mais informações, confira as normas de fun-

cionamento do Pecúlio (enviadas pelo conape notícias), fale com a Conape ou visite o sítio [www.conape.org.br](http://www.conape.org.br)

### Assistências Social e Previdenciária

Em plantão de segunda à quinta-feira, de 9h às 15h, a Conape disponibiliza para seus associados uma assistente social, que orienta sobre compra de medicamentos, previdência, plano de saúde (AMS), aposentadorias e benefícios do INSS.

### Assistência Jurídica

A Conape conta com uma advogada para orientar os associados nas questões relativas à anistia política.



### Atualize seu cadastro

Prezado Associado, é muito importante que você mantenha atualizado o seu cadastro na Conape.



**21 2262 2945**  
**0800 095 9249**



## Relatório Geral

Ministério do Planejamento				
Nº	Descrição	Dezembro*	Janeiro	Fevereiro
01	Requerimento de Habilitação	-	04	-
02	Portaria Publicada	-	-	-
03	Planilha do Retroativo	03	06	-
04	Troca de endereço	07	03	13
05	Comprovante de rendimento p/ IR	-	-	-
06	Problema no salário/retroativo	02	09	13
07	Informação de óbitos	01	03	-
08	Assuntos diversos/ PLR e outros	10	20	21
<b>TOTAL</b>		<b>23</b>	<b>45</b>	<b>47</b>
AMS				
01	Negociações de boletos	10	7	9
02	Solicitação boletos do mês	15	20	16
03	Troca de endereço	07	03	08
04	Atualização de conta bancaria	03	05	02
05	Informações de Reembolso	02	01	08
06	Informações de óbitos	01	-	03
07	Relatório para imposto de renda	-	-	-
08	Habilitação de pensionistas	-	-	-
<b>TOTAL</b>		<b>38</b>	<b>36</b>	<b>46</b>
Petrobrás				
01	Pedido de declarações	01	03	01
02	Informação de óbitos	01	03	-
<b>TOTAL</b>		<b>02</b>	<b>06</b>	<b>01</b>

\* complemento ao relatório do **conape notícias n°9**.

Ligue  
0800 095 9249

## Agora os petroleiros anistiados podem ingressar na Ambep

(1) Plano de assistência médica que permite a inclusão de filhos, parentes e agregados; (2) Uma corretora de seguros, com condições favoráveis; (3) Um setor de viagens; e (4) Ampla programação social



### Água salva

Cerca de 90% dos ataques de coração ocorre de manhã cedo e podem ser minimizados se tomarmos um ou dois copos de água (não bebidas alcoólicas ou cerveja) antes do repouso da noite. Um copo de água antes de ir para cama, evita derrame cerebral ou ataque do coração.

Fonte: Terceiro Tempo.

Pense nisso



Estão em perigo os que descobrem pareceres inteligentes e bons conselhos para todas as pessoas, distraídos dos problemas que lhes são próprios.



### AMS (Assistência Multidisciplinar de Saúde)

A AMS não fornecerá mais o "Orientador AMS: livro de credenciados - médico e odontológico". A consulta poderá ser feita pela internet: <http://busca-ams.petrobras.com.br/buscaams/start.do> ou pelo telefone **0800 2872267**. Caso não consiga pela internet, a Conape está a disposição para dar mais informações



# Parabéns aos aniversariantes do bimestre!

Prezados(as) Associados(as) aniversariantes, a Conape deseja muita saúde, paz e alegria, extensivo aos seus familiares.

## Janeiro

01/01 – Jairo Batista dos Santos  
01/01 – Mariline Aurelio da Silva  
03/01 – Eudes Evangelista Silva  
03/01 – Jorge Carvano  
03/01 – Lea Cunha Pereira Assis  
03/01 – Maria Odete Pacheco Vilhena  
05/01 – Camilo Gonçalves Filho  
05/01 – Mercedes Carrascal  
06/05 – Geraldo Cavalcante Carneiro  
07/01 – Antônio Luiz Olivieri Pereira  
13/01 – Maria Da Glória de Souza Queiroz  
15/01 – Antonio Pinto Teixeira  
18/01 – José dos Santos Cordeiro  
18/01 – Maria Semeraro Ferreira Rito  
18/01 – Xerxes Affonso Campos  
19/01 – Antônio Carlos Klaes Fontes  
23/01 – Eylan Soares Pinto  
23/01 – Marly Gomes de Andrade  
23/01 – Ruy Gama Peixoto  
24/01 – Archimedes de Souza Vieira  
25/01 – Edgard de Jesus Queiroz  
25/01 – Eurípedes Paulo Machado do Carmo  
25/01 – Maria Therezinha Franco de Araújo  
26/01 – Wilma Pinheiro de Araujo  
27/01 – Glimauro Rocha Portilho  
27/01 – José Alberto Davies Freitas  
29/01 – Manoel da Silva  
29/01 – Mozart de Araújo Gutterres  
30/01 – Terezinha de B. Baumann Zavataro  
30/01 – Maria Eulina da Cruz Marinho  
31/01 – Jorge Viriato de Figueiredo Lima  
31/01 – Oni Luiz Correa

## Fevereiro

03/02 – Edson Loureiro Reis  
04/02 – Carmelino Luiz Feio Salgado  
04/02 – Maria de Lourdes M. de S. Costa  
05/02 – Alexandrina Beatriz Távora Gil  
06/02 – Ely Maranhão  
06/02 – Odette Gomes dos Santos  
08/02 - Sueli Cordeiro Chagas  
08/02 - Adalgiza Pereira de Almeida  
09/02 – Alcea Britto Elleres  
09/02 – Sedinea da Silva Oliveira  
10/02 – Marilda de Carvalho Neves  
10/02 – Roselene Duarte Teixeira  
11/02 – Gerson Rodrigues  
11/02 – Marcia da Silva Guimarães  
12/02 – Jorge Pinto Barbosa  
12/02 – Maria José Batista  
12/02 – Walter de Assis  
13/02 – Geraldo Duarte Lisboa Lobo  
15/02 – Mauro Dias de Macedo  
16/02 – Ana Maria Araujo de Menezes  
16/02 – Arnaldo Nicolau da Silva  
18/02 – Antonio Felix da Silva  
18/02 – Rubens de Souza  
08/02 – Ari Celestino Leite  
19/02 – Aloísio Simões  
19/02 – Arlenio Ferreira  
19/02 – Cesar Conrado da Silva Vieira  
20/02 – José Roque Muller  
24/02 – Francisco de Assis Veras Fortes  
24/02 – Severino Miguel da Silva  
24/02 – Vera da Rocha Muniz Carioca  
26/02 – Ana Alice Sampaio Bueno  
27/02 – Carly Alberto Vicente  
27/02 – Mauricio José Tosi Ferreira Lemos  
28/02 – Frederico Birchal de Magalhães Gomes  
28/02 – Georgina Chagas dos Santos  
28/02 – José Geraldo Salles Cunha



A **atividade física** ajuda na redução da ansiedade e melhora o humor. Faça, pelo menos, 20 a 30 minutos ao dia. (Extra)



## Convite especial

E você, associado(a), gostaria de participar de um **Curso de Computação gratuito?**

Aguardamos sua resposta



## Contribua no débito automático

Ganhe mais tempo para fazer o que gosta. Curta a vida. Use o débito automático de seu banco para contribuir com a Conape. É seguro, prático, rápido e confortável. Ligue para a Conape e saiba mais sobre como fazer.



# Jogo dos 5 erros

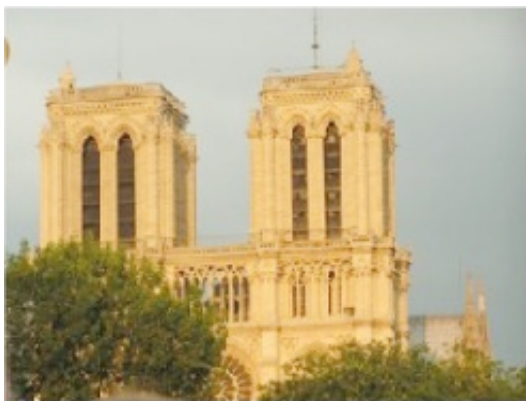
Encontre 5 diferenças entre as quatro imagens:

# Divirta-se

Lápis, borracha e resolva o quebra-cabeça!

## Dica:

Não há muito segredo senão olhar bem para as duas imagens e encontrar as diferenças com um lápis.



## Exercite seu cérebro!

Para ter boa memória, o idoso precisa exercitar o músculo do cérebro fazendo leitura de livros, revista, palavras cruzadas, jogar baralho, entre outros. Nesta fase da vida, a memória começa a falhar, fazendo assim com que as pessoas idosas percam o raciocínio. O cérebro é uma parte muito importante do nosso corpo, pois é ele que guarda



Fonte: Jogos do UOL

(Sintomas & Dicas/Redação)



Ouça o programa "Faixa Livre" Rádio Bandeirantes 1360 kHz (AM-Rio) Das 8h às 10h A Conape é uma das patrocinadoras.



## Expediente

**Diretoria Conape - Associação Nacional dos Anistiados da Petrobrás**

**Presidente:** Abelardo Rosa Santos | **Vice-Presidente:** Antonio Carlos Klaes Fontes

**Diretores:** Carlos Olimpio de Almeida Alves | Eylan Soares Pinto | Idinéa Nicacio da Silva | Ina Soares Lutterbach | Jair Brega Marcatti | José dos Santos Cordeiro | Marly Gomes de Andrade | Wilson Souza de Carvalho

**Suplentes:** Antonio Luiz Olivieri Pereira | Luiz Carlos Natal

**Conselho-Fiscal:** Aquiles Ferrari | Francisco Silva Canavarro | Newton de Almeida Menezes

**Suplentes:** Aloísio Simões | Francisco Soriano de Souza Nunes

Redação, edição e diagramação: José Carlos Moutinho (jornalista | Mtb 24460 RJ)

*As opiniões emitidas nos artigos são de inteira reponsabilidade de seus autores, não significando ser o pensamento da Conape e seus dirigentes.*

PARA USO DOS CORREIOS	
MUDOU-SE	NÃO PROCURADO
DESCONHECIDO	ENDEREÇO INSUFICIENTE
RECUSADO	CEP
FALECIDO	NÃO EXISTE O Nº INDICADO
AUSENTE	INFORMAÇÃO ESCRITA PELO PORTEIRO OU SÍNDICO
REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM	
____/____/____	
RESPONSÁVEL	

IMPRESSO

Área para Mala Direta

Remetente: Conape - Associação Nacional dos Anistiados da Petrobrás

Avenida 13 de maio, 13 - sala 1512 - Centro - Rio de Janeiro - RJ - Cep: 20.031-007

Telefone: 21 2262-2945 | 0800 095 9249 | Fax: 21 2533-6071 | Correo: conape@conape.org.br | www.conape.org.br