



"Saúde e alegria mutuamente se geram." (Joseph Addison)

conape

notícias



Ano 6 | Nº 31
Julho e Agosto | 2016

Informativo da Associação Nacional dos Anistiados da Petrobrás | conape.org.br | 21 2262-2945 | 0800 095 9249



Imagem: Dr. Bernie Siegel (Brooklyn, NY)

Você conhece o Mal de Alzheimer?

Continuação da matéria sobre a palestra da Profª. Maria Aparecida A. Guimarães, da Apaz - Associação de Parentes e Amigos de Pessoas com Alzheimer, Doenças Similares e Idosos Dependentes, proferida a 3/5. >> pp. 6 e 7

Petróleo

Breve História do Petróleo no Brasil, sobre o artigo de Antonio Trigueiros. >> p.3

Felipe Coutinho alerta que não é razoável liquidar a Petrobrás a preços de saldo. >> p.3

Comissão da Câmara aprova o fim da exclusividade da Petrobrás no Pré-sal. >> p.4

Mulher 3x4

Mulheres Guerrilheiras: heroínas de 1964 (I): a Loura Noventa >> p.5

ANVISA PROÍBE VENDA DE MARCAS DE EXTRATO DE TOMATE QUE CONTEM PELO DE ROEDOR ACIMA DO TOLERADO PELA LEI...



Com autorização do Alpino - yahoo.com.br

Saúde

Nariz e olhos podem servir de janelas para o Alzheimer >> p.7



Opinião

Conluio revelado, artigo do diretor Newton Menezes sobre a conjuntura política. >> p.2

Conape serviços

Petrobrás divulga esclarecimento sobre Benefício Farmácia >> p.8

Espiritualidade em tempos de crise, artigo do Frei Betto, em O Globo >> p.2



A Conape e a SGG-RJ convidam para a Palestra

Preparando-se para viver muito mais do que havia imaginado



Dia 20/10/16, às 10h

Palestrante: Dra. Emylucy Paradela, SGG-RJ

Local: Auditório do Sindicato dos Administradores do Estado do Rio de Janeiro (Sinaerj)
Av. 13 de Maio, 13, 8º andar
Centro, Rio de Janeiro

Importante saber

Recuperar o otimismo

Persiste a crise política, econômica e social. O país precisará de muita determinação e garra para sair desta situação. A inspiradora mensagem na abertura das Olimpíadas Rio 2016 ajudou a quebrar o azedume da conjuntura atual.

A taxa de desemprego no Brasil subiu para 11,3% (11,586 milhões de pessoas) no segundo trimestre, de acordo com dados da Pnad Contínua, divulgados, a 29/7, pelo IBGE. É

o maior patamar de desemprego já registrado pela Pnad Contínua desde o início da série, em 2012. No segundo trimestre de 2015, a taxa de desocupação era de 8,3%.

O pessimismo graça no país, a violência está crescente. Não é por acaso que na área política, ganha força a campanha pelo plebiscito sobre "eleições gerais já". Se o plebiscito é factível ou não é uma outra discussão, mas a verdade é que a crise salta

aos olhos, sendo reflexo direto do interminável embate que assistimos na área política. Não podemos culpar tão somente a crise mundial.

Para recuperar o otimismo e estabelecer ações objetivas para o país voltar a crescer, o setor político precisa ser solucionado, lutar para reconquistar a credibilidade junto a amplos segmentos do povo brasileiro. O desespero não pode tomar conta! Devemos ou não abrir mão de regras

(leis) que assegurem a manutenção soberana de áreas estratégicas? Ou devemos flexibilizá-las? É o debate que está em curso no setor petróleo, como vemos (um pouco) nesta edição. Precisamos também de regras firmes contra as injunções políticas em empresas estatais. A crise na Petrobrás é o exemplo mais duro para nós. Energia é vida, e sem ela o país não retoma o crescimento e os postos de trabalho. Boas reflexões!



Newton Menezes*

Conluio revelado

Éis um recado, segundo Lauro Jardim (O Globo, 14/8/16), de Eduardo Cunha para Michel Temer, que evidenciou toda a trama arquivada para o impedimento de Dilma, as cartas marcadas: “Era uma vez cinco amigos que faziam tudo juntos, viajavam, faziam negócios... Então, um virou presidente, três viraram ministros e o último foi abandonado... E isso não vai ficar assim.”

Isto é um aviso – até no uso do verbo “virar” – revelador do conluio. Além da evidente insinuação amea-

çadora à grei, demonstra a verdadeira face daquilo que realmente ocorreu para, num golpe de mestre, Temer assumir o governo. Diante deste fato são frágeis todas e quaisquer justificativas apresentadas para o afastamento de Dilma, até as razões ditas legais.

E justa e verdadeira a sua defesa, apesar de não ser considerada, sua credibilidade e honestidade. Afinal, se aproveitaram da insatisfação popular para manobrar todo o proces-

Na verdade ela cometeu falhas, como outros, mas que não foram o suficiente para que fosse afastada.

so do seu impedimento. Hoje até no Supremo Tribunal, surge atos que servem de motejo (“presidenta”) ridicularizando aquela que eles já julgavam como derrotada. Seria bom que fato semelhante também ocorresse com o interino (já julgado governo)

quando de sua fala esdrúxula e empolada na gramatiquice.

Na verdade ela cometeu falhas, como outros, mas que não foram o suficiente para que fosse afastada.

Foi o seu autoritarismo, como o de Collor, que tornou-a indiferente ao Congresso, estes senhores, com raras exceções, que se julgam acima do povo. E tudo fazem para continuar no poder com suas ações inescrupulosas e corruptas, sempre a ludibriar os seus eleitores. Agora um absurdo: estão pretendendo cassar o registro de um partido, o PT, que apesar do populismo, provocou um avanço social. Como nos remotos tempos fizeram com o PCB. Lutar pela defesa dos mais necessitados para eles é crime.

Em tempo:

1) Ora seu Ministro (Ricardo Ramos), como o senhor dá essa de a mulher trabalhar menos, para justificar – quando a ineficiência é do seu próprio Ministério – Os homens como sendo “provedores” não cuidarem da saúde. Foi nesse mote que na Idade Média, por viverem mais, a mulher chegou a

ser nominada de bruxa. Para usar o seu inoportuno gancho, na prática, ela é o provimento da humanidade. Todo o resto é conversa fiada, machismo mascarado. Melhor é reverenciá-la numa redondilha: *Em respeito e gratidão/ meu questionado irmão/ no meu primeiro vagido/ da mulher fui saído/ pois não há um só vivente/ que não*

saia de seu ventre.

2) Cuba é um pequeno território, uma ilha, o “grande lagarto verde” de Neruda, que teve olhos para sentir o quanto foi explorada e iludida por Fulgêncio Batista. As circunstâncias fizeram de Che Guevara e Camilo Cienfuegos seus heróis. Até hoje sofre os efeitos da “guerra fria”, é marcada, pobre e

incompreendida, apesar das conquistas que obteve com a revolução. Lá não existem bolsões de miséria. Conseguiu durante este período, superar os asiáticos com um elevado índice de indivíduos maiores de 100 anos de idade. Saúde e Educação, suas grandes conquistas, ali mesmo na barba dos Estados Unidos.

* Diretor da Conape.

Espiritualidade em tempos de crise

Jó foi vítima de uma crise profunda, que lhe tirou filhos, amigos, bens e saúde. Menos a esperança.

Frei Betto*

“Nada há de novo debaixo do sol”, sublinha Coélet, autor do Eclesiastes. De fato, tudo que nos causa preocupação e indignação – corrupção, violência, desrespeitos aos direitos humanos etc. – sempre ocorreu. A diferença é que vivíamos isolados em nossa aldeia. Não existiam, como hoje, meios de comunicação que globalizassem a informação.

Aluno de jornalismo, aprendi que o cão atropelado na rua do meu bairro me interessa mais que dois mil chineses mortos no terremoto em Xangai. Por isso, a crise brasileira tanto nos afeta. E, por consequência, a nossa vida espiritual. Ficamos mais irritadiços, agressivos, pessimistas. Deixamos a emoção se sobrepor à razão.

Todos temos espiritualidade, ainda

que desprovidos de fé religiosa. Não se deve confundir espiritualidade e religião. Esta é uma instituição; aquela, uma vivência. E há práticas religiosas que já não são fontes de espiritualidade, como há espiritualidades que não são religiões, como o budismo.

A espiritualidade é a força interior, cultivada na oração ou na meditação, que nos mantém vivos. É alimentada também pelo amor que nos une à família, a autoestima profissional, os valores que regem nossas atitudes e esperanças (sonhos, projetos etc.) e movem os nossos passos em direção ao futuro.

Em tempos de crise, todos os nossos paradigmas parecem ruir. O desemprego ameaça, a política decepciona, o horizonte utópico se apaga, os valores perdem credibilidade. É como turbulência de avião: não temos o controle de quando cessará, e em

qualquer direção que se olha há um imenso vazio...

O povo da Bíblia conheceu situações semelhantes à nossa. E escreveu dois livros que bem expressam a espiritualidade em tempos de crise: Eclesiastes e Jó.

No primeiro, o autor nos convida a não dar importância a coisa alguma. “Vaidade das vaidades, tudo é vaidade.” Tudo é transitório. “Travessia”, assinalou Guimarães Rosa como último vocábulo de Grande Sertão, Veredas. Assim, quem mais se desapega, menos sofre. Lição ensinada por Buda cinco séculos antes de Cristo.

Jó foi vítima de uma crise profunda, que lhe tirou filhos, amigos, bens e saúde. Menos a esperança. Não lhe restou senão a confiança em Deus. Enxergava o avesso do bordado e acreditava que as linhas assimétricas

formavam um belo desenho oculto a seus olhos. Até que começou a encarar os fatos por outro prisma. Deus, que ele conhecia apenas de “ouvir falar”, se tornou presença amorosa em sua vida.

A crise não é um acidente de percurso. É a essência do percurso. São as “dores de parto” da Criação, na opinião do apóstolo Paulo. Frente à crise, a espiritualidade nos dá sustento e alento, sobretudo quando a encaramos pela ótica histórica, como ensinou Jesus aos discípulos de Emaús.

Tanta desgraça em volta – miséria, terrorismo, assassinatos – induziu um homem indignado a querer romper o silêncio de Deus: “E o Senhor nada faz?” E ele respondeu: “Já fiz. Você!”

* Frei Betto é escritor.

Fonte: O Globo (9/7/16)

Breve História do Petróleo no Brasil



Associado da Abraspet e da Conape, o anistiado político, Antonio Trigueiros, escreve artigo muito oportuno para o leitor (cidadão) refletir sobre os acontecimentos recentes em relação à Petrobrás

Parabenizamos ao anistiado político, Antonio Trigueiros, pelo oportuno artigo "Breve História do Petróleo no Brasil", em Encarte Especial do jornal Abraspet Notícias, nº 61 (Janeiro a maio de 2016), da Associação Brasileira dos Anistiados Políticos do Sistema Petrobras e demais Empresas Estatais (Abraspet). O texto está publicado integralmente em <http://conape.org.br/artigos/>

Trigueiros é Doutor em Física Atômica, aposentado, membro da Abraspet e Associado da Conape. No **Conape Notícias** nº 17 (mar-abr/2014), publicamos a biografia deste acadêmico e lutador social internacionalista que conquistou a anistia com muita garra.

O artigo é muito importante para o leitor (cidadão) refletir sobre os acontecimentos recentes em relação à Petrobrás, bem como descobrir as raízes históricas das constantes manifestações de gula de setores privatistas nacionais e estrangeiros em se apossar da empresa.

Hoje, vivenciamos um acirrado debate, no Congresso Nacional, quanto aos limites (em lei) que devem ser exercidos pela petrolífera nacional na riquíssima área denominada de pré-sal. A empresa também passa por uma grande dificuldade de caixa, em função da drástica redução dos preços do barril de petróleo, dos efeitos negativos com os escândalos de corrupção (na empresa) revelados pela Operação Lava Jato.

O artigo, como sublinha o autor, resgata um pouco da história da Petrobrás. "A trajetória da empresa guarda estreita vinculação com as lutas populares que, ao longo dos anos, constituíram esse fabuloso patrimônio do povo brasileiro. Trata-se, portanto de um registro extremamente oportuno, nesse momento em que a companhia enfrenta forte ataque dos interesses multinacionais", disse Trigueiros.

Ele discorre, sinteticamente, sobre a história das lutas e debates sociais (de amplos setores) quanto a garantia (em Lei) da soberania do Brasil no setor petróleo. Tal luta começou no período revolucionário do presidente Getúlio Vargas, em 1930. A consumação dessa luta, favorável

aos defensores da soberania do Brasil no setor, foi em 3 de outubro de 1953. Vargas sancionou (sem nenhum veto) a Lei 2004/53 (Lei do Petróleo), que instituiu o Monopólio Estatal do Petróleo e criou a Petrobrás.

Breve História do Petróleo no Brasil

ANTÔNIO TRIGUEIROS

Em a primeira parte de uma sequência de textos que resgata um pouco da História da Petrobras. A História da empresa guarda estreita vinculação com as lutas populares que, ao longo dos anos, constituíram esse fabuloso patrimônio do povo brasileiro. Trata-se, portanto de um registro extremamente oportuno, nesse momento em que a companhia enfrenta forte ataque dos interesses multinacionais.



☞ Não deixe de ler este artigo integralmente em <http://conape.org.br/artigos/>

Felipe Coutinho: "Não é razoável liquidar ativos e privatizar o patrimônio da Petrobrás a preços de saldo"

Em artigo, lançado no final de julho, o presidente da Aepet (Associação dos Engenheiros da Petrobrás), Felipe Coutinho, critica a atual política de desinvestimento da Petrobrás e apresenta propostas para financiamentos das atividades da petrolífera e evitar a alienação dos ativos desta. São os objetivos centrais: (1) garantir os investimentos requeridos para o desenvolvimento e a segurança energética nacional, (2) lidar com o endividamento na condição macroeconômica atual e (3) preservar o patrimônio, a integração corporativa e o mercado da Petrobrás.

— O governo federal mantém cerca de US\$ 400 bilhões em reservas internacionais, financiando o governo dos EUA, sendo remunerado a juros próximos de zero. Enquanto isso, a Petrobrás paga a credores internacio-

nais taxas superiores a 8% ao ano — avaliou Coutinho. Ele defende a utilização de parte desses recursos, por exemplo, para financiar a estatal e preservar o patrimônio desta.

Em seu artigo, Coutinho detalha os objetivos: (1) conversão das dívidas com bancos públicos em capital na Petrobrás, (2) empréstimo no Novo Banco de Desenvolvimento dos Brics, (3) capitalização com recursos do Tesouro Nacional por meio do Bndes, (4) renegociação com os bancos credores para alongamento, redução do custo e "desdolarização" das dívidas, (5) "desdolarização" da dívida em articulação com os bancos públicos, (6) renegociar contratos de fornecimento de bens e serviços, (7) alongar investimentos não estratégicos ou menos rentáveis, (8) renegociação dos prazos para exploração

junto à Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP), e (9) capitalização pelo Governo Federal através do mecanismo da facilitação monetária pelo Banco Central.

— Para lidar com o déficit do orçamento federal não é razoável liquidar ativos e privatizar o patrimônio da Petrobrás a preços de saldo. A privatização vai agravar a desindustrialização brasileira já em curso. Os beneficiários são os rentistas, notadamente os bancos privados nacionais e estrangeiros. O estado brasileiro poderia soberanamente monetizar a sua dívida, adotar o mesmo mecanismo implementado desde a Segunda Guerra, por diversas vezes, nos EUA e Europa — sublinha Coutinho.

Segundo ele, a Petrobrás pretende vender ativos da ordem de 57 bilhões



Aepet

de dólares. "O desinvestimento e a alienação do controle de subsidiárias, eufemismos de privatização, alcançam cerca de um terço do patrimônio da companhia".

Leia a íntegra deste artigo em conape.org.br/artigos/



Assista ao vídeo da Aepet em defesa da Petrobrás no Pré-sal: <https://youtu.be/ukh4gn59Fyc>



Comissão Especial da Câmara aprova o fim da exclusividade da Petrobrás no Pré-sal

A proposta, que agora irá para o Plenário da Câmara, divide opiniões de diversos especialistas e parlamentares. E uma vez aprovada, irá à sanção presidencial

Em 7/7, a Comissão Especial do Pré-sal, da Câmara dos Deputados, aprovou o relatório do deputado José Carlos Aleluia, que apreciou a constitucionalidade, juridicidade e técnica legislativa e pela adequação financeira e orçamentária do Projeto de Lei 4567/16 (do Senado Federal) em alterar a Lei 12351/10 (regime de partilha de produção), com vista a facultar à Petrobrás do direito de participação obrigatória de 30% em todos consórcios formados para exploração de blocos licitados nos campos de exploração do Pré-sal. Além desta participação, a empresa é operadora exclusiva da referida província petrolífera.

Em 12/7, a Câmara aprovou o regime de urgência para discussão do PL 4567/16, no Plenário. Mas o tema não tinha entrado em pauta em função da renúncia do ex-presidente da Câmara, Eduardo Cunha, que gerou intensa disputa pelo comando da Casa. Com a definição do novo presidente, Rodri-

go Maia, a previsão de discussão é para agosto. Caso venha a ser aprovado, o projeto irá à sanção da Presidência da República.

Para o relator, o deputado José Carlos Aleluia, a medida vai reacender a economia brasileira com novos investimentos. "Quando essa proposta foi votada na comissão, a Petrobrás teve uma valorização de 7%. É uma homenagem ao Brasil e às prefeituras do Rio de Janeiro, que estão em grande dificuldade", disse.

O deputado Afonso Florence criticou o pedido de urgência ao projeto: "O governo interino está querendo que o lucro da Petrobrás vá para empresas multinacionais e, por fim, acabará com o regime de partilha do pré-sal".

"O que estamos votando aqui é o início do processo de privatização da Petrobrás e o deputado Aleluia sabe muito bem disso", afirmou o deputado Glauber Braga.

O deputado Aleluia, por seu turno, sustentou ainda que o projeto dará o

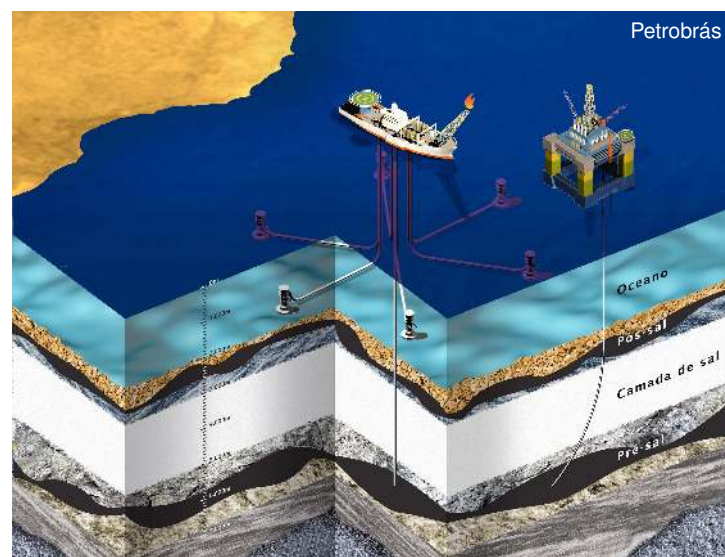
tempo necessário para a Petrobrás se recuperar da crise financeira, já que não será mais obrigada a ser a operadora de todos os blocos licitados no Pré-sal. "Esse projeto melhora

as condições de recuperação da Petrobrás", sublinhou. A empresa registrou um prejuízo de R\$ 34,8 bilhões em 2015.

O relator assegurou, também, que outras mudanças serão necessárias. "Tudo deve ser feito passo a passo. Essa mudança é importante, mas não necessariamente será a última. A situação da Petrobrás é muito crítica".

O deputado Henrique Fontana alertou que a aprovação "é apenas o primeiro embate. Aprovar esse projeto no Plenário vai ser duro para vocês".

Na Lei 2351/2010 (regime de parti-



lha), em vigor, o vencedor de processo licitatório de exploração é obrigado a constituir consórcio com a Petrobrás e com a Pré-Sal Petróleo S/A (PPSA), empresa pública criada para gerir contratos no Pré-sal.

Já pelo projeto aprovado na Comissão Especial da Câmara, o consórcio passa a ser formado apenas entre o vencedor do leilão e a PPSA, a não ser que a Petrobrás opte por ser o operador. Neste caso, o contrato de constituição de consórcio deverá designá-la como responsável pela execução do contrato.

CONTRA A MARÉ

Em 18/7, FUP condenou a decisão, bem como o pedido de regime de urgência para discussão final do Projeto de Lei 4567/16, no Plenário da Câmara. A entidade sublinha que a decisão é contraditória, ante a conjuntura internacional da indústria petrolífera. A Organização dos Países Exportadores de Petróleo, por exemplo, em seu relatório mensal aponta que o Brasil alcançará em 2017 o maior aumento de produ-

ção de petróleo fora da Opep, com 3,37 milhões de barris por dia. "Nós estamos na direção contrária a das outras nações, cuja média diária do aumento de extração deverá ser reduzida à metade no próximo ano. A Opep também apontou o Brasil como o único país da América Latina que aumentará a produção em 2016", avaliou a FUP. "As multinacionais receberão a preço de banana a mais cobiçada reserva de petróleo do planeta", sustenta a FUP.

NÃO À ENTREGA DO PRÉ-SAL (II)

Em entrevista à Parágrafo Revista, a 19/7, o presidente da Aepet, Felipe Coutinho, informou que a produção da Petrobrás no Pré-sal alcançou 1,24 milhões de barris de óleo equivalente por dia (boed) em junho, quase a metade da produção nacional da estatal de 2,70 boed. "A aceleração da produção é recorde se comparada ao desenvolvimento dos campos marítimos do golfo do México, do Mar do

Norte ou da Bacia de Campos. A demanda interna está assegurada considerando os campos em operação e em desenvolvimento já licitados", disse. Em crítica à aprovação, pela Câmara, do PL 4567/16, afirmou: "Não há razões para alterar a Lei de Partilha, acelerar leilões, abrir mão do conteúdo local e entregar o petróleo para exportação pelas multinacionais. Nenhum país se desenvolveu exportando petróleo por multinacionais".

NÃO À ENTREGA DO PRÉ-SAL (I)

Em 18/7, a FNP criticou a tese de crise financeira da Petrobrás. "Parente afirma que a Petrobrás está em crise financeira, na linha do que vem pregando há meses seu mentor, o ministro interino José Serra. É falso. A Petrobrás tem um patrimônio gigantesco de óleo e gás no Pré-sal, sendo que a dívida da empresa, somada aos desvios estimados, representa não mais que 1% desse patrimônio". A en-

tidade criticou diversas iniciativas da atual direção da empresa em vender ativos, bem como o PL 4567/16. "Os petroleiros e todos aqueles comprometidos com o futuro e a soberania nacional repudiam veementemente o desmonte da Petrobrás e a entrega do Pré-sal a empresas estrangeiras". A FNP criticou a privatização da rede de gasodutos construída pela Petrobrás, da BR Distribuidora, entre outras vendas.

FRASES

Ter tempo

"Há algo que me preocupa: os jovens já não têm tempo... De ter tempo. Nunca a aceleração quase mecânica das rotinas vitais tem sido tão forte como hoje. E é preciso ter tempo para buscar tempo" - **George Steiner**, professor de literatura comparada em Princeton, Stanford - *El País*, 04-07-2016.

Folha

"Quando você escreve uma coluna de esquerda num grande jornal, você vai apanhar dos dois lados: os leitores do grande jornal vão te odiar porque você é de esquerda, a esquerda vai te odiar porque você escreve num grande jornal. Costumo defender, quando atacado, o grande jornal: a Folha não é conservadora, ela é capitalista" - **Gregorio Duvivier**, ator e escritor - *Folha de S. Paulo*, 25-07-2016.

(Com informações da Câmara dos Deputados, Aepet, FUP e FNP)



Mulheres Guerrilheiras: heroínas de 1964 (I)

A partir desta edição, reproduziremos o artigo "Mulheres Guerrilheiras: heroínas de 1964", publicado no blog virtualiaomanifesto.blogspot.com.br, do escritor **Jeocaz Lee-Meddi**, Prêmio de Literatura Joaquim Câmara Filho, com seu romance "Fatal: a hora azul". Neste número, começamos com a biografia sobre a carioca Vera Sílvia Magalhães, a Loura Noventa. Boa leitura e reflexões!

guerrilhas urbanas, dezesseis mulheres fizeram parte das operações da guerrilha do Araguaia. Doze foram executadas, duas foram presas logo no início e duas outras, grávidas, desertaram.

Mulheres guerrilheiras, com a sua tenacidade heroica, tornaram-se ícones e mitos da história recente do Brasil. Muitas foram friamente torturadas e executadas. Algumas sobreviveram, viram ruir a ditadura, as ideologias que defendiam, a mudança dos tempos. Outras desapareceram em valas comuns, sem nunca serem veladas pelas famílias. O Brasil democrático deve respeito e admiração a essas mulheres, que mesmo errando, resistiram e gritaram, quando a ordem era silenciar e ajoelhar-se ante as truculências de um regime feito nas casernas militares, longe da participação do povo brasileiro.

“Valeu. Só não valeu para quem morreu... O que havia de melhor na minha geração fez o que eu fiz.”

Vera Sílvia, a Loura Noventa

Nascida em uma classe média alta do Rio de Janeiro, em 5 de fevereiro de 1948, Vera Sílvia Magalhães tinha tudo para desfrutar com tranquilidade dos benefícios que lhe proporcionava o capitalismo burguês. Bonita, economicamente favorecida, inteligente, ela escolheu caminhar pela esquerda da vida, política e sociologicamente.

Aos onze anos foi presenteada por um tio, com o livro que trazia o "Manifesto do Partido Comunista", de Marx e Engel. Precoce e ingenuamente, ela assumiu os princípios de ser socialista, distribuindo os seus pertences com os pobres à sua volta. Aos quinze anos, começou a sua militância política através do movimento estudantil. Aos dezesseis já pertencia ao comitê central da Dissidência da Guanabara, surgida de um racha do PCB da Guanabara, futuramente chamado de Movimento Revolucionário 8 de Outubro (MR-8).

Quanto mais envolvida na militância política contra a ditadura militar, Vera Sílvia rompia com a sua vida burguesa, deixando aos poucos, a família, os estudos e os antigos amigos. Quando deu por si, já estava a escrever a linha a ser seguida pelo seu partido, ao lado de

Franklin Martins, rompendo com a linha pacifista de 1967, herdada do PCB, transformando-o em um partido militarista, radicalizado pelo esquerdismo e disposto a travar a luta armada contra o regime militar. Seguindo esta linha, foi treinada em táticas de guerrilha, por João Lopes Salgado, na mata da Tijuca. Surgia a valente guerrilheira, que de arma em punho, passou ao lado dos companheiros, a fazer ações de assaltos a supermercados e a bancos.

Nos assaltos praticados, Vera Sílvia aparecia usando uma peruca loura, atraindo para si as atenções, tida no imaginário popular como bela e perigosa. Lendas começaram a girar ao seu redor, passando a ser conhecida popu-

larmente como a "Loura dos Assaltos", ou a "Loura 90", uma referência ao mito de que usava nos assaltos, duas pistolas de calibre 45. A própria Vera Sílvia desfez, mais tarde, a lenda, afirmando que mal tinha um velho revólver 38, que de vez em quando falhava nos disparos.

Mas a ação que deu notoriedade a Vera Sílvia foi o sequestro ao embaixador norte-americano, Charles Elbrick, em setembro de 1969. Sendo a única mulher a participar da ação, passou a ser a mais procurada e odiada pelo regime militar. O seqüestro resultou em uma grande derrota para a ditadura, que se viu obrigada a negociar com os guerrilheiros, trocando prisioneiros políticos pelo embaixador. A partir de então, os militares endureceram na caça aos guerrilheiros. Em fevereiro de 1970, Vera Sílvia sobreviveu a um cerco policial, mas viu o seu companheiro, José Roberto Spigner, a tombar na sua frente.

Em março de 1970, seis meses após o sequestro do embaixador norte-americano, Vera Sílvia fazia uma panfletagem na favela do Jacarezinho, quando foi cercada e atingida com um tiro na cabeça. Foi levada para o Hospital Central do Exército (HCE), onde teve a sorte de ser atendida por um companheiro de

luta, ali residente como médico. Para evitar que fosse torturada naquele dia, o médico simulou uma convulsão na paciente. No dia seguinte, ela foi levada pelos policiais, com a promessa de que "seria torturada como um homem, como Jesus Cristo", alusão feita já que estavam na semana da Páscoa. Oito homens torturam com perversos requintes de sadismo, à "Loura 90", aplicando-lhe choques, pendurando-a no "pau de arara", fustigando-lhe todas as partes de corpos. Debitada e com uma hemorragia renal, ela foi levado para o hospital, em junho, sem poder andar. Foi nesta ocasião que aconteceu o sequestro do embaixador alemão Ehrenfried von Holleben, trocado mediante a libertação de 39 presos políticos. Vera Sílvia tinha o seu nome incluído na lista. De todos que ali estavam, ela foi a única que gerou constrangimentos ao regime militar, visto que estava tão debilitada, que não podia andar, sendo levada em uma cadeira de rodas até o avião que partiria para a cidade de Argel, tendo a bordo os 39 guerrilheiros rumo ao exílio. O caso de Vera Sílvia atraiu os holofotes internacionais, que ao ver o seu estado precário, numa cadeira de rodas e com 25 quilos a menos, confirmou a tortura nos calabouços da ditadura, veementemente negada pelos militares.

No exílio, Vera Sílvia chegou a seguir para Cuba, onde se tratou e fez treinamentos de guerrilhas. Perambulou pelo Chile, Argentina, Suécia e França, onde permaneceu até a Anistia, em 1979. Em 1973, Vera Lúcia deixou definitivamente a militância em organizações guerrilheiras. Costumava dizer que ela e os seus companheiros não amavam a democracia, amavam a revolução, lutavam pela ditadura do proletariado, não pela democracia.

Vera Sílvia morreu aos 59 anos, em 4 de dezembro de 2007, no Rio de Janeiro. Trazia sequelas da tortura no corpo e na alma. Da beleza da guerrilheira trazia a determinação, movida por um semblante pesado e pela velha ternura obstinada. Em uma reportagem, disse sobre o período que foi guerrilheira: "Valeu. Só não valeu para quem morreu... O que havia de melhor na minha geração fez o que eu fiz."

Quando os militares marcharam pelas ruas das principais cidades brasileiras, proclamando o golpe de estado, em 1964, foram recebidos de braços abertos pelas mulheres representantes da família e dos bons costumes da moral vigente. Se a presença da mulher foi decisiva na consolidação do golpe militar, ela não foi menor na luta contra a ditadura. Contrariando os princípios estabelecidos pela sociedade do seu tempo, elas abandonaram a vida burguesa para a qual foram criadas, deixaram as salas de aulas das faculdades, pegaram em armas e foram para as ruas das grandes cidades ou para o meio das selvas, combatendo os canhões e fuzis da repressão. Eram as mulheres guerrilheiras.

A maioria delas eram jovens de pouco mais de vinte anos, nascidas nos últimos anos da Segunda Guerra Mundial ou pouco tempo depois, filhas das ideologias da Guerra Fria. Desabrocharam na década de sessenta, divididas entre a revolução sexual, a liberação feminina e os ideais de esquerdas. Lutaram contra a repressão da sociedade do seu tempo e, fundamentalmente, contra a opressão de uma ditadura sanguinária.

Muitas sucumbiram às torturas ou tombaram executadas nas matas. Todas muito jovens, universitárias em sua maioria, vindas da militância do movimento estudantil. Depois da queda da UNE, com as prisões das suas lideranças no congresso de Ibiúna e o decreto do AI-5, elas caíram na clandestinidade. Restou, como um último fôlego, a luta armada.

Despidas das vaidades femininas, elas foram para as ruas, assaltaram bancos, sequestraram embaixadores, empunhando armas e coragem. Além das



BP tem prejuízos de US\$ 2 bi

Petróleo desvalorizou 37,8% no primeiro semestre, e derrubou as margens de produção e refinação da BP (British Petroleum). A BP registou um prejuízo superior a 2 bilhões de dólares (à volta de 1,8 mil milhões de euros) no primeiro semestre deste ano, pressionada pela queda abrupta dos preços do petróleo. No primeiro semestre deste ano, período em que o petróleo chegou a baixar dos US\$ 30 por barril, a matéria-prima desvalorizou 37,8% face aos primeiros seis meses do ano passado, para uma média de US\$ 46 por barril. Resultado: as margens de produção e refinação afundaram, assim como o faturamento, e a BP acabou por ficar com um prejuízo de 2.002 milhões de dólares (1,82 bilhões de euros) – valor que, ainda assim, representa melhoria face aos prejuízos de US\$ 3,2 bilhões reportados no primeiro semestre do ano passado.

China planeja construir tanques

A China planeja construir tanques com capacidade de armazenamento de 70 milhões de metros cúbicos para sua reserva estratégica de petróleo, em três fases de construção, disse um jornal estatal, na quarta semana de julho. Equivalente a 441 milhões de barris, isso corresponde a cerca de 60 dias da quantidade atual de petróleo importado pela China, de 7,4 milhões de barris por dia, de acordo com cálculos da agência de notícias Reuters. Embora o jornal não tenha dito quando a construção de toda a capacidade será concluída, o "China Securities Journal" noticiou que o governo planeja construir tanques para 44,6 milhões de metros cúbicos, ou 281 milhões de barris, até 2020, citando um plano do governo para 2016-2020 no setor energético. Os tanques que serão construídos em quatro anos equivalem a 38 dias da atual quantidade de petróleo importado pela China. Eles somariam a já existentes reservas estratégicas do país uma capacidade total de 28,6 milhões de metros cúbicos.

Definições no pré-sal

A Petrobrás terá até 30 dias para se manifestar sobre o direito de preferência em cada uma das áreas ofertadas na província do pré-sal. Essa decisão será levada à Presidência da República, que dará a palavra final sobre o que a Petrobrás irá efetivamente explorar. Nas áreas de interesse do governo, a estatal deverá participar com o percentual mínimo de 30% dos investimentos.

(Com Dinheiro Vivo, Reuters, G1)



Imagem: D. Bernie Siegel (Brooklyn, NY)

Você conhece o Mal de Alzheimer?



Cinto de segurança. A Profª Maria Guimarães fez uma analogia da prevenção com um cinto de segurança: “Os dois protegem, mas não garantem”. O importante é investir no capital saúde. Primeiro, aposentar não é colocar o pijama e ficar dentro de casa sem fazer nada. É importante fazer coisas que gostaria de ter feito, como estudar um instrumento musical, fazer cursos de canto, dança, idiomas, entre outras atividades. Segundo, é importante manter a motivação intelectual, nossos “neurônios estimulados”, e não ficar parado, ler livros, trocar ideias, fazer Palavras Cruzadas, lazer (“não dá para se esconder da sociedade...”), alimentação saudável (evita uma série de anomalias – pressão alta, diabetes, etc.). Terceiro, atividade física (“está mais que comprovado que traz benefícios para saúde – uma caminhada, uma musculação, um pilates, esporte, etc., – sem exageros, dentro dos limites e preferências de cada um. Atividades feitas de má vontade não traz bons resultados”). “Isso tudo vai evitar que eu venha a ter demência? Não, mas podemos postergar a doença”.



O documentário “**Alzheimer: mudanças na comunicação e no comportamento**”, exibido na palestra, destacou que a Doença de Alzheimer é uma patologia neurológica, degenerativa, progressiva e irreversível. É a mais comum das demências que atingem a população idosa, em todo o mundo. Sua evolução é lenta e varia de paciente para paciente. É uma doença que atinge toda a família, pois muda totalmente o cotidiano de seus integrantes. Traz forte impacto emocional, sobretudo para os que assumem a função de cuidador. Em geral, o doente não sofre, mas a família sim. A única coisa que resta a fazer é manter o paciente bem abrigado, alimentado, tratado com carinho e atenção aos medicamentos. O cuidador passa a ser o elo entre o mundo perdido do paciente e o mundo real que o cerca.



A confusão mental, em função do avanço da demência, não afeta só o paciente, toda a família e amigos podem ficar atordoados, confusos, pelo comportamento da pessoa. A compreensão é a melhor maneira para eliminar a nuvem de confusão e tomar controle da situação. Tente entrar no universo do doente, ao invés de querer que ele retorne ao nosso.”



Apaz - Associação de Parentes e Amigos de Pessoas com Alzheimer, Doenças Similares e Idosos Dependentes

Av. Marechal Floriano, 65, Centro - Rio de Janeiro. Cep.: 20080-004.

Contato: (21) 2223-0440, 2518-1410.

www.apaz.org.br | apoio@apaz.org.br

CNPJ: 40.296.360/0001-05

Algumas experiências da Apaz no tratamento da Doença de Alzheimer

A presidente da Apaz, Prof^a Maria Guimarães, socializa dicas



Editamos algumas experiências sublinhadas pela Prof^a. Maria Aparecida A. Guimarães, em sua palestra, a 3/5, com objetivo de informar e conscientizar os/as Associados/as da Conape sobre os possíveis sinais da doença de Alzheimer. A palestrante é presidente da Apaz – Associação de Parentes e Amigos de Pessoas com Alzheimer, Doenças Similares e Idosos Dependentes. Para saber mais sobre este mal, confira na página 6, ao lado, os contatos da Apaz. A Conape também está disponível para auxiliar sobre o tema.



O cuidador pode estar com uma série de problemas (pessoais e/ou profissionais), mas deve evitar transferi-los para o paciente. Se transferir, o assistido não entenderá, podendo ficar agressivo, confuso e depressivo.



O Alzheimer é uma doença neurológica. Assim, é fortemente recomendado que a pessoa que esteja com os sintomas principais da doença procure um médico neurologista. Como o Alzheimer atinge fortemente o público idoso, aconselha-se também a consulta junto a um geriatra – “que tem, por obrigação, conhecer a doença”, sublinhou a Prof^a Maria Aparecida A. Guimarães.



O geriatra é importantíssimo. Mas outros especialistas podem ser consultados, como, por exemplo, um psiquiatra, quando do surgimento de mudanças de comportamento da pessoa idosa. No entanto, a professora dá uma dica importante: o idoso, às vezes, não tem só a demência; tem problemas cardíacos, pressão alta, diabetes, entre outras patologias. Logo, procurar vários especialistas seria extremamente trabalhoso. Para sistematizar melhor uma consulta médica, é fortemente recomendado que o idoso procure um geriatra, que conseguirá avaliar todas as demandas do paciente (a cesta de medicamentos utilizada) e orientar adequadamente.



O psiquiatra ajudará especialmente quando começam os estudos de comportamento – paciente que troca o dia pela noite, está agressivo, depressivo –, questões difíceis de um familiar lidar no dia a dia. O geriatra até pode ajudar, mas é recomendável um psiquiatra para mudanças de comportamento do idoso.



Há prevenção para a demência? “Oficialmente, não”, respondeu a Prof^a Maria Guimarães. Existem mais de 100 tipos de demência – por Alzheimer, a vascular, a diabetes, por Parkinson, pela falta de vitaminas, por tireoide, sífilis, alcoolismo, drogas, entre outras. Mas a maior causa de demência é pela Doença de Alzheimer. A doença atinge, basicamente, um público na faixa etária a partir dos 65 anos. Embora o Alzheimer seja uma doença do envelhecimento, há casos de pessoas que contraiu a doença aos 45 anos de idade, como destacou a professora em casos descobertos na Apaz.

“**Para que o paciente viva em melhores condições, a família precisa estar bem. O paciente necessita, acima de tudo, de carinho e paciência. Mas os familiares têm direito de continuar suas vidas, de forma saudável. Quanto mais unida estiver a família, mais fácil será o enfrentamento desta longa tarefa.**”

(Do documentário “Alzheimer: mudanças na comunicação e no comportamento”)

(Textos e foto: José Moutinho)

>> A Conape está disponível para mais informações.

Nariz e olhos podem servir de janelas para o Alzheimer



O nariz e os olhos podem servir de janelas para o diagnóstico precoce do mal de Alzheimer, doença neurodegenerativa que afeta um crescente número de pessoas em todo mundo, impulsionada pelo envelhecimento da população global. As indicações são de diversos estudos apresentados na Conferência Internacional da Associação do Alzheimer, maior reunião científica sobre o assunto, que se encerrou no dia 28/7 em Toronto, no Canadá.

“Está claro que a ciência em torno de medidas biológicas para a detecção do Alzheimer continua a ganhar ritmo e validação”, disse Heather Snyder, diretora de operações médicas e científicas da Associação do Alzheimer.

Ela disse, ainda, que usar outros biomarcadores do Alzheimer para diagnosticar a doença em seus estágios iniciais, e que têm o potencial de ter baixos custos e serem não invasivos, pode levar a uma melhoria dramática no diagnóstico precoce e gerenciamento da doença.

Em dois dos estudos apresentados na conferência, pesquisadores do Centro Médico da Universidade de Colúmbia, nos EUA, compararam a capacidade do Teste de Identificação de Odores da Universidade da Pensilvânia (Upsit, na sigla em inglês), criado nos anos 1980, com outros métodos mais caros e invasivos na previsão do desenvolvimento de demências.

O Upsit consiste em quatro cartelas com dez cheiros familiares cada, entre eles pizza, gasolina, couro, chocolate e rosas. Nelas, os participantes raspam uma área contendo uma microcápsula odorífera que devem identificar entre quatro opções apresentadas na própria cartela. A identificação correta de cada um dos odores é ponderada por uma tabela com os resultados de 4 mil pessoas normais para medir o nível de acuidade olfativa dos participantes.

Ao todo, mais de 500 mil pessoas já realizaram o teste apenas nos Estados Unidos desde sua criação, onde está disponível comercialmente para autoaplicação. Também há versões adaptadas para outras culturas, inclusive uma luso-brasileira, conhecida como Upsit-Br2.

Leia a íntegra em <http://conape.org.br/saude-do-idoso/>

Fonte: O Globo Em 28 de julho, 2016.
Imagem: Terceiro / Latinstock.



BONS VENTOS

A Abraspet anunciou, em 25/7, que "bons ventos estão começando a soprar em Brasília para quem ainda tem pendências a serem resolvidas junto à Comissão de Anistia". Segundo a entidade o presidente interino, Michel Temer, determinou ao ministro da Justiça, Alexandre Moraes, que dê especial atenção aos casos, no sentido de sanar tais questões. A decisão foi tomada após reunião de um grupo de anistiados políticos com Temer, durante a posse do Defensor Público Geral Federal da União, Carlos Eduardo Paz, a 20/7. O grupo conseguiu o compromisso do ministro em receber as entidades de anistiados em audiência a ser agendada. A Abraspet sublinhou, ainda, que esteve em Brasília, junto com outras entidades e criaram um grupo de trabalho, composto de anistiados que residem em Brasília, para estabelecer esse diálogo.

DESEMPREGO EM ALTA

O Dieese (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos) lançou, em maio, o boletim "Emprego em pauta", nos dá conta de que no primeiro trimestre deste ano o desemprego atingiu 10,9% dos trabalhadores brasileiros e o número de desempregados chegou a 11,1 milhões de pessoas. Tais número, ressalta o Instituto, são superiores aos registrados no período de janeiro a março de 2015, quando a proporção de desocupados foi estimada em 7,9%. Em apenas um ano, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad Contínua), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de pessoas que declara ter necessidade de trabalhar e que busca ocupação aumentou em mais de 3 milhões.

VIOLÊNCIA DISPARA NO RIO!

O jornal "Estado de S.Paulo" (30/7) noticiou que (1) um relatório do Instituto de Segurança Pública do Rio (ISP) mostra aumentos de até 80% em indicadores de violência no Estado em junho passado, em comparação com o mesmo mês de 2015. Os roubos a pedestres no Rio aumentaram 81,2% no mês passado. Foram 8.011 casos registrados, em média 267 roubos por dia. Em junho de 2015, o ISP contou 4.421 assaltos - 147,33 diários. (2) Os roubos em coletivos também aumentaram 81,7%. Saltaram de 619 de junho de 2015 para 1.125 do mês passado. Somando-se roubos de rua (a pedestres, de celulares e em transportes), chega-se a um aumento de 81,2%, de 5.936 para 10.754, uma média de 357,5 assaltos por dia. (3) Os homicídios dolosos (com intenção de matar) aumentaram 38,2%, de 272 (9,06 diários) para 376 (12,53 por dia). Já os homicídios decorrentes da intervenção policial aumentaram 68,2%, de 44 para 74.

Petrobrás divulga esclarecimento sobre Benefício Farmácia

Em 29/6, a Petrobrás anunciou que entrará com pedido judicial para que a empresa Global garanta acesso aos documentos que envolvam as operações citadas na investigação



Diz a nota:

"Tendo em vista a decisão do Tribunal de Contas da União (TCU)*, a Petrobrás entrará com pedido judicial para que a empresa Global garanta acesso a todos os documentos que envolvem as 13 mil operações citadas na investigação. A partir dessa documentação, todos os casos serão investigados e eventuais punições, aplicadas.


É preciso que a companhia tenha acesso a documentos, como receita médica, dia em que a compra foi realizada e cópias das carteiras de usuários do Be-

nefício Farmácia, para que possa avançar nas apurações. Atualmente, esses dados não estão disponíveis para a Petrobrás. Nos casos citados em matéria veiculada no início desta semana, a Petrobrás conseguiu identificar três usuários e já deu início às apurações.

A Petrobrás informa ainda que, em conformidade com a decisão do TCU, pretende alterar a forma de prestação do Benefício Farmácia, concentrando as operações na área de Recursos Humanos da companhia.

O Benefício Farmácia funcio-

nou a partir de 2006 e foi significativamente ampliado depois do acordo coletivo de 2013. O programa pressupõe a participação dos empregados mediante desconto mensal de um valor determinado do contracheque. Ao longo dos seis meses de contrato com a empresa Global, em função dos diversos problemas ocorridos, a Petrobrás aplicou as punições contratualmente previstas em valores que se aproximaram de R\$ 2,9 milhões."

 Leia a íntegra deste esclarecimento em <http://conape.org.br/noticias-em-destaque/>

A Conape pode esclarecer mais sobre o Benefício Farmácia: 21 2262-2945 ou 0800 095 9249

Compra de remédios é nova fonte de fraudes na Petrobrás

A Agência O Globo noticiou, a 26/6, sobre uma reportagem exibida pelo "Fantástico", da TV Globo, no mesmo dia 26, sobre os problemas no Benefício Farmácia. A matéria demonstrou que a compra de remédios se transformou em mais uma fonte de fraudes na estatal. A reportagem revelou que "o uso ilegal do benefício causou prejuízos mensais de R\$ 6 milhões, valor correspondente a um terço dos gastos totais do progra-

ma. Levantamento interno apontou 13 mil receitas com reembolso irregular, incluindo até o caso de compra de remédios para o cão de uma funcionária".

A matéria destaca que o Benefício Farmácia visa beneficiar cerca de 300 mil funcionários e seus dependentes, e que custava mensalmente R\$ 30 milhões à Petrobrás. Foi sublinhado, ainda, que foi em função da crise, que a Petrobras mudou o modelo do be-

nefício, chamado de securitização, e contratou a empresa Global Saúde, em setembro do ano passado, para tentar economizar. "Como a nova firma passou a receber um valor fixo de R\$ 15 milhões, promoveu um pente-fino nos reembolsos e achou mais de 13 mil receitas fraudulentas", reforçou a reportagem.

No dia 29/6, a empresa divulgou os esclarecimentos (matéria acima) sobre a questão.

 Leia a íntegra desta matéria em <http://conape.org.br/noticias-em-destaque/>

† Quem partiu?

Com pesar, a Conape comunica o falecimento dos Associados. Temos sentimentos de agradecimento, estima e apreço pelos falecidos e seus familiares. Esperamos que as luzes lançadas por estes bravos Anistiados iluminem a atual e futura gerações.

- _ **Glória de Fátima Melo Ferreira** (14/05/1955 - †21/07/2016), viúva de Manoel Martins Ferreira que trabalhou na Refinaria Gabriel Passos, em Betim (MG);
- _ **Otto Barbosa de Castro** (17/06/1931 - †20/07/2016), da Refinaria Duque de Caxias – Reduc;
- _ **Dagoberto Brandão de Oliveira** (31/05/1934 - †13/07/2016), que trabalhou na Refinaria Landulpho Alves – Mataripe; e
- _ **Alberto de Brito Chrisóstomo** (07/08/1931 – †04/06/2016), que trabalhou na Superintendência Regional da Amazônia – Belém – Pará.



Seus dados estão atualizados na Conape?

Você, associado/a, já parou para pensar se seus dados estão atualizados na Conape?

Avalie, pois só você e seus familiares poderão informar à sua entidade as alterações ocorridas recentemente (como mudança de endereço, de telefones, entre outros). É muito importante mantê-los atualizados. Assim a Conape poderá estabelecer contatos efetivos, inclusive em casos de urgência.

Sumário financeiro - 2016

Receitas	SALDO	Jul	ANO
Contribuição Associativa	482.161,73	88.010,78	570.172,51
Despesas			
	SALDO	Jul	ANO
Condomínio, IPTU e Taxa de Incêndio	45.389,35	6.040,73	51.430,08
Serviços Prestados e Manutenção	40.822,13	6.568,92	47.391,05
Pessoal / Encargos	282.904,51	48.962,83	331.867,34
Seguro Funeral	29.705,45	4.865,42	34.570,87
Tarifas Postais	13.098,73	2.070,98	15.169,71
Telefone	10.502,29	1.747,57	12.249,86
Impostos e Taxas	18.968,35	2.957,88	21.926,23
Despesas com Viagens	0,00	0,00	0,00
Contribuições a Entidades	4.639,00	661,00	5.300,00
Jornal	11.190,00	2.660,00	13.850,00
Bônus e Brindes para Associados	8.000,00	1.360,00	9.360,00
Pecúlio Familiar	14.000,00	0,00	14.000,00
Despesas Diversas	54.421,67	7.870,32	62.291,99
Imobilizado	0,00	0,00	0,00
Total	533.641,48	85.765,65	619.407,13
Superavit / - Déficit	-51.479,75	2.245,13	
Superavit / -Déficit Acumulado	-51.479,75	-49.234,62	

Assistência Social - 2016

SERVIÇO PREVIDENCIÁRIO		
Descrição	Jun	Jul
Encerramento de Benefício / Pagamento de Resíduo	4	3
Extrato Previdenciário	7	5
Orientação Previdenciária	1	6
Requerimento de Aposentadorias	0	0
Requerimento de Pensão	1	0
Requerimento de Revisão/Recurso	0	0
Outros Assuntos	16	10
TOTAL	29	24
PLANO FUNERAL		
Descrição	Jun	Jul
Exclusão	3	4
Inclusão	4	1
Reembolso Plano Funeral	1	0
Outros Assuntos	8	17
TOTAL	16	22
ATENDIMENTO SOCIAL		
Descrição	Jun	Jul
Acompanhamento de Associados Doentes	15	22
Atendimento Social	0	1
Contato AMS/Petrobrás	16	8
Orientações Diversas	72	56
Visita Domiciliar/Hospitalar	0	0
TOTAL	103	87

Atendimento - 2016

Ministério do Planejamento, AMS e Petrobrás			
Descrição	Mai	Jun	Jul
Troca de Endereço	0	3	2
Requerimento de Habilitação (MP e AMS)	2	4	3
Comprovante de Rendimento para IR (MP e AMS)	0	0	0
Informações de Óbito	3	1	5
Solicitação e Negociações de boleto AMS	0	3	2
Informação de reembolso e atualização de conta (AMS)	0	5	3
Portaria Publicada (MP)	1	1	0
Pedido de declaração Petrobrás	0	0	0
Informação sobre Benefício Farmácia	0	3	2
Informações e orientações diversas (PLR, salário, AMS)	0	12	15
Troca de Conta bancária	0	0	3
TOTAL	6	32	35





Como perder peso fazendo caminhada

A caminhada emagrece, mas para colher os benefícios você precisa ser consistente. Confira dicas precisas para manter a disciplina no exercício



Dicas para melhorar os resultados



guiadeemagrecimento.com.br

1. Caminhe de forma mais acelerada: caminhar mais rápido ajuda a aumentar a queima de calorias. Ao caminhar de maneira acelerada, você deve evitar balançar os braços demais, pois isso prejudica o seu equilíbrio e ainda pode resultar em inchaços.

2. Diferentes terrenos: subidas e descidas proporcionam aumento da intensidade de caminhada, além disso, essas variações no terreno ajudam na tonificação dos músculos. Se você utiliza a esteira, aumentar a inclinação dela pode ajudar. Caminhar em trilhas é uma excelente maneira de fortalecer os músculos e queimar calorias. Portanto, sempre que tiver oportunidade, caminhe nesse tipo de terreno. Praticar o exercício na areia também é uma dica interessante.

3. Jeito certo: existe uma maneira correta de caminhar. Você precisa ficar numa postura ereta e os braços com movimentos alternados, bem ritmados com os seus passos. Apoie primeiro o calcanhar, e só então o restante do pé. Outra recomendação: você deve manter o olhar na horizontal e o abdômen contraído.

4. Sempre que for possível: se você pode ir ao trabalho a pé, por que ir de carro? Se a padaria fica perto de sua casa, por que não ir a pé? Aproveite as oportunidades e caminhe, utilize o carro somente quando for realmente necessário.

5. Suba escadas: sempre que for possível utilize as escadas, pois é uma ótima maneira de queimar calorias e tonificar os músculos. Portanto, utilize o elevador somente quando for necessário.

(Com informações da "Tribuna de Saquarema")

A caminhada é um exercício aeróbico simples e poderoso (sem contraindicações), mas requer cuidado por parte de quem a pratica. É fortemente aconselhável que se procure um médico para uma avaliação, antes de caminhar.

Para que o exercício surta os efeitos favoráveis à saúde, é importante o uso de alguns equipamentos simples: bom tênis e de roupa leve, para facilitar a transpiração.

Tome o cuidado de não caminhar rapidamente, faça de maneira progressiva, devagar. Pois seu corpo precisa se acostumar ao exercício. Inicie com 30 minutos, três vezes por semana. Depois vá aumentando gradativamente, sendo que para perder peso rápido o ideal é caminhar de uma a duas horas por dia, cinco vezes por semana.

A caminhada emagrece, mas para colher os be-

nefícios você precisa ser consistente. Ou seja, precisa ter disciplina e não abandonar a prática regular da caminhada. Se você ficar três dias sem o exercício, isso resultará em perda de condicionamento físico.

Como praticar

Mantenha um horário fixo para a atividade, assim seu organismo se adapta melhor. Prefira caminhar no período da manhã, até às 10h; e no período da tarde, após às 17h.

Faça alongamentos antes de caminhar, isso é importante para evitar lesões e deixará você com uma sensação de leveza, e seu corpo ficará mais flexível.

Participe de grupos de caminhada ou caminhe com amigos, isso ajuda a manter a motivação e evita a desistência precoce.

A Conape e a SGG-RJ convidam para a Palestra

Preparando-se para viver muito mais do que havia imaginado

Dia 20/10/16, às 10h

Local: Auditório do Sindicato dos Administradores do Estado do Rio de Janeiro (Sinaerj)
Av. 13 de Maio, 13, 8º andar
Centro, Rio de Janeiro

Palestrante: Dra. Emylucy Paradela, SGG-RJ

Assuntos
Autonomia | Independência | Exames preventivos
Alimentação saudável | Atividade física | Cuidados com a pele
Cuidados com os dentes | Doenças crônicas degenerativas
Doenças de Alzheimer | Depressão

Realização: 

Patrocínio: 

Art: JC Moutinho



Evite o bloqueio de acesso ao Sigepe

Aconselhamos fortemente que o/a Associado/a da Conape não tente a terceira digitação da senha de acesso ao Sistema de Gestão de Pessoas do Governo Federal (Sigepe), caso não consiga lembrar da mesma. Tentou a segunda vez, não conseguiu? Pare e entre em contato com a Conape.

- Evite o travamento do seu acesso.**
- Confira com cuidado seus dados.**
- Não fique na dúvida, fale com a Conape.**



Parabéns aos aniversariantes do bimestre!

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

Julho

02/07 – Ana Neri Fontes Rabello Ponde
 03/07 – Cleonice Rabelo Lima
 05/07 – Luisa do Nascimento Duarte
 06/07 – Alberto Marques dos Santos
 07/07 – Jair Pereira
 08/07 – José Dantas Costa
 09/07 – Francisco Ivo Filho
 09/07 – Waldy Pereira de Barros
 09/07 – Creuza de Oliveira Rosa
 10/07 – Maria Helena Ribeiro Albertino
 10/07 – Francisco Gilson Nobre
 10/07 – Iris de Oliveira Pinto
 11/07 – Maria das Graças Coelho Almeida
 13/07 – Abel de Barros
 14/07 – Maria de Lourdes Jacintho Cavalcante de Melo
 16/07 – Rogério Belda

16/07 – João Martins do Amaral
 17/07 – Antônio Florêncio de Albuquerque
 18/07 – Nice Jorge Barros
 18/07 – Olyntho de Campos
 19/07 – Oswaldo Ayres Fernandes
 20/07 – Sônia Maria Cavalcante da Silva
 21/07 – Abelardo Rosa Santos
 21/07 – Ruy Leite da Silva
 23/07 – Valentim Dias
 23/07 – Wilton Luiz Palma Gusmão
 24/07 – Maria Helena Correa
 24/07 – José de Araújo Rocha
 28/07 – José Alves Bittencourt
 28/07 – Luiz Carlos Natal
 30/07 – Cornelio Nogueira Diógenes
 30/07 – Edinalva Barbosa Monteiro

Agosto

01/08 – Wanda Xavier da Silva
 03/08 – Celso da Silva Soares
 03/08 – Jerisa Mendonça de Lucena
 04/08 – Elidia Pereira de Faria
 04/08 – Ruth de Sá Vieira de Carvalho
 06/08 – Aita Christine Malheiros Altman
 06/08 – Flávio Novoa Esteves
 06/08 – Roberto de Almeida
 07/08 – Silvina de Carvalho Cunha
 10/08 – Maria Luiza das dores Rocha
 12/08 – Francisco Soriano de S. Nunes
 13/08 – Maria Helena Gonçalves Cordeiro
 14/08 – Jarbas Miranda de Sant'anna
 14/08 – Giovani Figueiredo
 15/08 – Elyseu de Oliveira

15/08 – Gloria Elza Clemente Frutuoso
 15/08 – Cristela Carbajal Costa
 18/08 – Salvador João Ferreira
 20/08 – Hilda da Conceição Cumins
 21/08 – Vivaldo Fernandes Neves
 21/08 – Homero Pereira Bahia
 24/08 – Teruko Hiegata
 25/08 – Antonio Marcelo da Costa
 25/08 – Maria Luiza Ferreira de Carvalho Vieira
 26/08 – Antenor Gonçalves dos Reis
 27/08 – Jacy Moura Farjoun
 28/08 – José Ramos da Silva
 28/08 – Maria Del refugio Moreno de Romay
 31/08 – Maria da Conceição Soares Ramos
 31/08 – José Limeira Santos



Urgências
 (21) 98868-0959
 (21) 2595-0385



0800 095 9249
 (21) 2262-2945 - 2262-9249
 (21) 2262-9276 - 2533-6071

Espaço poético



Vida de palhaço

Despe a fantasia, pois já se foi o Carnaval,
 A vida que te ofereço, todos os dias,
 meu bem, não é orgia,
 Sabes bem, deste cuidado, nasce
 em meu peito enraizado,
 A festa destes sonhos, com música,
 confete e fantasia
 São fugazes, de palhaços, pierrôs e
 colombinas.
 O perfume que exalam as flores são
 essências de nossas dores,
 A luz que reflete o sol são bálsamos
 do Senhor,
 E o olhar de nossos olhos são
 segredos meu e teu,
 Eu e você, somos estrelas
 expoentes da vida,
 Poderemos ensaiar e viver as felizes
 horas que haverão de passar,
 Ainda que seja noutra dimensão, hei
 de querer sempre você, meu par.
 Parceira constante, me confundes,
 me escravizas,
 Me fazes assim sonhar!
 Depressa, venha logo,
 O meu peito e minha alma
 São o teu altar.

(Celso Ribeiro)



Contem com os funcionários da Conape!



Prezados(as) Associados(as),

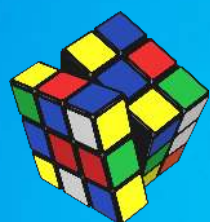
Os funcionários da Conape têm muita alegria e prazer em ajudá-los/as a sanar dúvidas, na apresentação de soluções, bem como em resolver demandas que (por algum motivo) fogem ao alcance de uma parcela dos/as integrantes do nosso quadro de Associados/as.

Entretanto, em alguns casos, encontramos dificuldades (alheia a nós) que nos impede de resolver algumas demandas solicitadas. Rogamos pela compreensão de todos/as, pois tais dificuldades são iguais as encontradas pelos/as Conapeanos/as. Ou seja, dependemos de órgãos públicos, entre outras instituições, para resolver algumas questões.

Contem com os funcionários da Conape, que estão sempre dispostos a ajudá-los/as!

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 fazê-lo.



Divirta-se

3	7	5	6	2	4	1	8	9
9	8	1	3	7	5	4	2	6
6	4	2	9	8	1	7	3	5
8	9	3	4	5	2	6	1	7
7	2	6	1	9	8	5	4	3
1	5	4	7	3	6	8	9	2
5	1	7	2	4	3	9	6	8
4	3	9	8	6	7	2	5	1
2	6	8	5	1	9	3	7	4

2				1		3		
4		9			7			
								8
	5			3			9	
			1			5		3
				5	2	6		
			9					
	8	1			5			
3					4		8	

Desafio matemático Sudoku

Para resolver o jogo complete cada grupo de nove quadrados preenchendo os espaços vazios com os nove números diferentes (já inseridos no esquema), de modo que eles não se repitam na mesma linha, nem na mesma coluna, nem em cada grupo de nove quadrados.

recreativa.com.br | crossword-compiler.com
Acesso: 04/08/2016.

Faixa Livre

Agora na
Rádio Livre

1440 kHz (AM-Rio)
Das 9h às 10h27

A Conape recomenda a
todos ouvir.



Expediente

Associação Nacional dos Anistiados da Petrobrás | Desde 1979, em defesa dos petroleiros anistiados

Presidente: Abelardo Rosa Santos

1º Vice-Presidente: Antonio Carlos Klaes Fontes | **2º Vice-Presidente:** Wilson Souza de Carvalho | **3º Vice-Presidente:** Ina Soares Lutterbach

Diretores: Idinéa Nicacio da Silva | Márcia da Silva Guimarães | Newton de Almeida Menezes

Suplentes: Antonio Luiz Olivieri Pereira | Marly Gomes de Andrade | Xerxes Affonso Campos

Conselho-Fiscal: Aquiles Ferrari | Carlos Olimpio de Almeida Alves | Francisco Silva Canavarro

Suplentes: Luiz Carlos Natal | Francisco Soriano de Souza Nunes

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

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 | Correio eletrônico: conape@conape.org.br | www.conape.org.br

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

Edição fechada em 15/6/2016.