



conape notícias



Ano 4 | Nº 19
Julho e Agosto | 2014

"Há três espécies de homens: os vivos, os mortos e os que andam no mar. Esses são os imprescindíveis." (Platão)

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

PEC proíbe a privatização da Petrobrás

PETROBRAS

>> pág.3

Agência Petrobrás de Notícias

Petróleo

Petrobrás desenvolve nova tecnologia de exploração. >> p.4

Direitos Humanos

Comissão da Verdade ouve 21 agentes da ditadura. >> p.4

Eleições

Aumento da escolaridade muda perfil do eleitor. >> p.3

Conape Serviços

Atualização dos serviços oferecidos pela Conape. >> p.7

O que são direitos? Você conhece o Estatuto do Idoso?

EM FAMÍLIA



Seus dados estão atualizados na Conape? >> p.11

Opinião

Tolerância e surpresa, uma crônica de Newton Menezes. >> p.2

Direitos

Projeto de Lei quer priorizar casos de emergência >> p.8

A reprivatização do petróleo mexicano, artigo do parlamentar Miguel Barbosa Huerda. >> p.2

Pessoas idosas devem ter mais cuidado no uso da Internet >> p.8



Confira na pág.8

Importante saber

Eleições 2014. E agora?

Este ano teremos Eleições 2014 – o 1º turno irá ocorrer no dia 5 de outubro e o 2º turno no dia 26 de outubro. Vivemos um período democrático, desde a derrubada (na década 1980) do regime ditatorial instalado em 1964. O Brasil ainda conta com diversos problemas sociais, políticos e econômicos. No entanto, há que se ressaltar a importância da democracia, bem como a luta pelo seu aprimoramento, sem recuos. É momento de refletir e fazer es-

colhas em prol de avanços para o Brasil e seu povo (muito trabalhador).

Segundo o TSE, dos 24.998 candidatos registrados, 70,15% são homens. Cerca de 45% têm ensino superior completo e 1% declarou que apenas lê e escreve. Quanto ao estado civil, 55,7% se declaram casados. Vemos aí, que a presença feminina precisa aumentar, há ainda uma forte prevalência de homens na vida política nacional.

Número de candidatos inscritos (por

cargo): 11 presidente, 171 governador, 6.789 deputado federal, 16.289 deputado estadual e 1.004 deputado distrital.

Agora, o que muitos devem estar se perguntando é se os candidatos apresentarão um comprometimento concreto frente às propostas lançadas pelas manifestações populares iniciadas em junho de 2013. Vamos conferir.

Cabe ficarmos atentos, também, se os candidatos se comprometerão com os idosos, hoje e no longo prazo — se vão

respeitar e ampliar os direitos dessa parcela importante da população brasileira, que contribuiu (e tem contribuído) muito para a economia nacional. Os idosos estão cada vez mais ativos na vida nacional. Segundo o IBGE, esse grupo de 60 anos ou mais será maior que o grupo de crianças com até 14 anos já em 2030 e, em 2055, a participação de idosos na população total será maior que a de crianças e jovens com até 29 anos. •



Tolerância e surpresa

Há quem tenha uma forte tendência de não aceitar a verdade dos outros, só a deles. Como se julgam isentos, não toleram as dúvidas alheias. Esquecidos de que, às vezes, somos forçados a compreender as falsas justificativas de alguns, ou pela ignorância científica, ou complexidade de um fato. Imagine o que se passa na infinitude cósmica e foge ao nosso limitado entendimento?

Como princípio sempre o diálogo, o alcance fundamental de um espaço para uma satisfatória convivência. A sanidade dos debates, a emulação dos contrários e não a disputa raivosa que desconhece o outro: o jogo dialético na conquista da evolução de todos e de tudo.

Os antigos latinos diziam que a perseverança no erro é burrice, e é um fato. Mas como só se aprende a

fazer fazendo e só erra quem faz, quem nada faz, erra muito mais.

Surpreendido pelo trágico acidente de Eduardo Campos, são minhas as palavras

O que há a lamentar é a perda de um político tão jovem e tão promissor. Este acontecimento me fez lembrar de Ulisses Guimarães

de Zuenir Ventura. "Não sei nem se votaria nele, mas sua candidatura significava uma saudável alternativa e não estava condenada ao maniqueísmo de velhas opções. O que há a lamentar é a perda de um político tão jovem e tão promissor".

Este acontecimento me fez lembrar de Ulisses Guimarães. Sempre a conjunção de uma tempestade com a necessidade de uma exigên-

cia política. E o fatídico espaço aéreo.

Agora muda o cenário da sucessão presidencial. A comoção provocada favorece melhor a participação de Marina. Não sei não, mas sur-

presas outras estarão por vir. E com Dilma, duas mulheres, pela primeira vez, devem ofuscar a presença de um homem, o Aécio, por mais que ele se faça um neto herdeiro.

Também "O Globo", edição *post mortem*, foi admirável na sua titulação e diagramação de primeira página. E até nas 28 (sic) seguintes quando da cobertura "a tragédia na campanha". É um trabalho que bem

qualifica o valor de seus profissionais.

Em tempo

1. O agradecimento ao casal Rodrigo/Vanessa. Sem a sua gentileza não seria possível o agradável conhecimento de Foz de Iguaçu, a Cidade das Águas e do Verde. Lamento um fato: a impossibilidade do encontro com o amigo e companheiro Carlos Olímpio. Certamente ocorrerá na próxima vez.

2. O Dedo Duro. Na nossa época dedurar era trair os **princípios**. Também **coisa feia** – como repetia a velha Aurora, sempre crente e piedosa, e nenhuma escola, só a da vida. Hoje é a **delação premiada**, por lei, a denúncia incentivada. Se PRC confirmá-la, as ondas de um tsunami vão chegar até a lavanderia eleitoral. •

* Conselheiro da Conape.

A reprivatização do petróleo mexicano

A reforma energética é mais um capítulo da longa luta entre as forças nacionalistas e progressistas do país

Miguel Barbosa Huerta *

Em cinco longuíssimas jornadas no Senado mexicano, a aliança de direita formada pelo Partido Revolucionário Institucional (PRI), no poder, e o Partido Ação Nacional (PAN) aprovaram um conjunto de reformas que permite investimentos privados no setor energético, entrega os lucros petrolíferos a investidores privados e condena ao desaparecimento as duas principais indústrias do setor: a Petróleos Mexicanos (Pemex) e a Comissão Federal de Eletricidade (CFE).

Os partidos de esquerda – o Partido da Revolução Democrática (PRD) e o Partido do Trabalho (PT) – expuseram com argumentos técnicos, históricos e políticos os graves riscos que implica esta reforma para a convivência democrática e as possibilidades de uma explosão social derivada do mal-estar provocado pelo aumento no preço dos combustíveis e o encarecimento dos produtos de primeira necessidade para o sustento de milhões de famílias.

Mesmo que a Câmara dos Deputados ainda tenha de examinar o que foi aprovado pelo Senado, esta reforma pode ser considerada um fato consumado, com o qual terá sido realizada a maior mudança na história recente do México, pelos impactos que estas modificações terão no desenvolvimento econômico, na estabilidade de emprego de cerca de meio milhão de trabalhadores da Pemex e da CFE, e na própria soberania mexicana sobre seus recursos estratégicos.

As companhias petrolíferas transnacionais serão donas do petróleo por meio de várias modalidades de contratos e de licenças. O desemprego aumentará, porque a Pemex e a CFE serão substituídas por empresas estrangeiras. Como ocorreu até inícios do século XX, camponeses e indígenas serão despojados de suas terras, que serão entregues às grandes empresas internacionais. Incrementará a corrupção para benefício de companhias de fora, de funcionários e inclusive de alguns legisladores que promoveram estas mudanças.

Em suma, essa reforma representa mais um capítulo da longa luta na qual

as forças nacionalistas e progressistas se enfrentam às visões que consideram que o setor energético deve estar no domínio das empresas privadas. Em 1938, o então presidente Lázaro Cárdenas del Río nacionalizou a indústria petrolífera, à época praticamente concentrada nas mãos de empresas norte-americanas e ingle-

O México terá realizado a maior mudança em sua história recente, por conta dos impactos que estas modificações terão.



sas.

Em um contexto internacional complexo, enquanto na Europa se observava a ameaça da Segunda Guerra Mundial alentada pelo auge do nazismo, do fascismo e do comunismo, o Governo de Cárdenas decidiu nacionalizar o petróleo e enfrentar as pressões internacionais derivadas dessa decisão.

O Governo cardenista caracterizou-se pela realização de grandes reformas sociais, como a massiva reforma agrária, o respeito à greve dos trabalhadores, uma educação de inspiração socialista e a concessão de asilo aos perseguidos políticos, principalmente aos exilados da República Espanhola.

A expropriação petrolífera de Cárde-

nas propiciou múltiplas demonstrações de apoio popular. Comunidades inteiras entregaram seu gado; casais, suas alianças de casamento e operários suas exíguas poupanças para contribuir com o pagamento que o Governo mexicano teve de fazer às empresas estrangeiras a título de indenização.

A atual reforma do presidente Peña Nieto não despertou nenhum apoio popular. Dados das pesquisas de opinião oficiais e das realizadas por empresas particulares indicam que mais de 60% da população reprova tais mudanças.

O que virá depois da reforma? O que virá é a petição por parte da esquerda e de organizações da sociedade civil pela realização de uma Consulta Popular para o próximo ano, quando acontecerão eleições para a totalidade dos 500 deputados federais.

Essa forma de democracia direta é um caminho real, legal e democrático para que a esquerda trate de reverter a privatização de dois recursos-chave para o desenvolvimento de qualquer nação. •

* Miguel Barbosa Huerta é coordenador do Grupo Parlamentar do PRD no Senado do México.

Fonte: El País - 24/7/2014.

PEC proíbe privatização da Petrobrás até o final de 2050

No Senado Federal, aguarda designação de relator na Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) a Proposta de Emenda à Constituição (PEC) 15/2014, que proíbe a venda do controle acionário da Petrobrás pelo governo brasileiro até 31 de dezembro de 2050

Agência Petrobrás de Notícias

Atualmente, duas comissões parlamentares de inquérito (CPIs) — uma exclusiva do Senado e uma mista (Câmara/Senado) — investigam a Petrobrás em razão de supostas irregularidades em negócios como a aquisição da refinaria de Pasadena, nos Estados Unidos.

De autoria de Vanessa Grazziotin e subscrita por outros senadores, a PEC 15/2014 acrescenta ao Ato das Disposições Constitucionais Transitórias (ADCT) dispositivo para vedar a alienação, pela União, do controle acionário da Petrobrás até 2050. A estatal é hoje uma sociedade anônima de capital aberto, cujo acionista majoritário é o governo brasileiro.

Em 60 anos de existência, observa Vanessa, a Petrobrás mantém uma trajetória de conquistas internacionalmente reconhecidas no desenvolvimento e na aplicação de tecnologias para a produção de pe-

tróleo em águas profundas. Para ela, é difícil acreditar que todos esses resultados tivessem sido alcançados se a exploração de petróleo no Brasil fosse inteiramente entregue à iniciativa privada.

Vanessa considera também a possibilidade de usar as compras feitas pela Petrobrás como instrumento de política industrial, o que não seria possível caso ela fosse orientada exclusivamente pelo lucro. Do mesmo modo, não haveria incentivo para a atuação social e cultural atualmente praticada pela Petrobrás, sem falar no elevado montante de recursos transferidos aos entes federados, utilizados no financiamento da oferta de serviços públicos, como saúde e educação.

A senadora observa ainda que o Plano de Negócios e Gestão da Petrobrás prevê investimentos de US\$ 220,6 bilhões para o período 2014–2018, o equivalente atual-

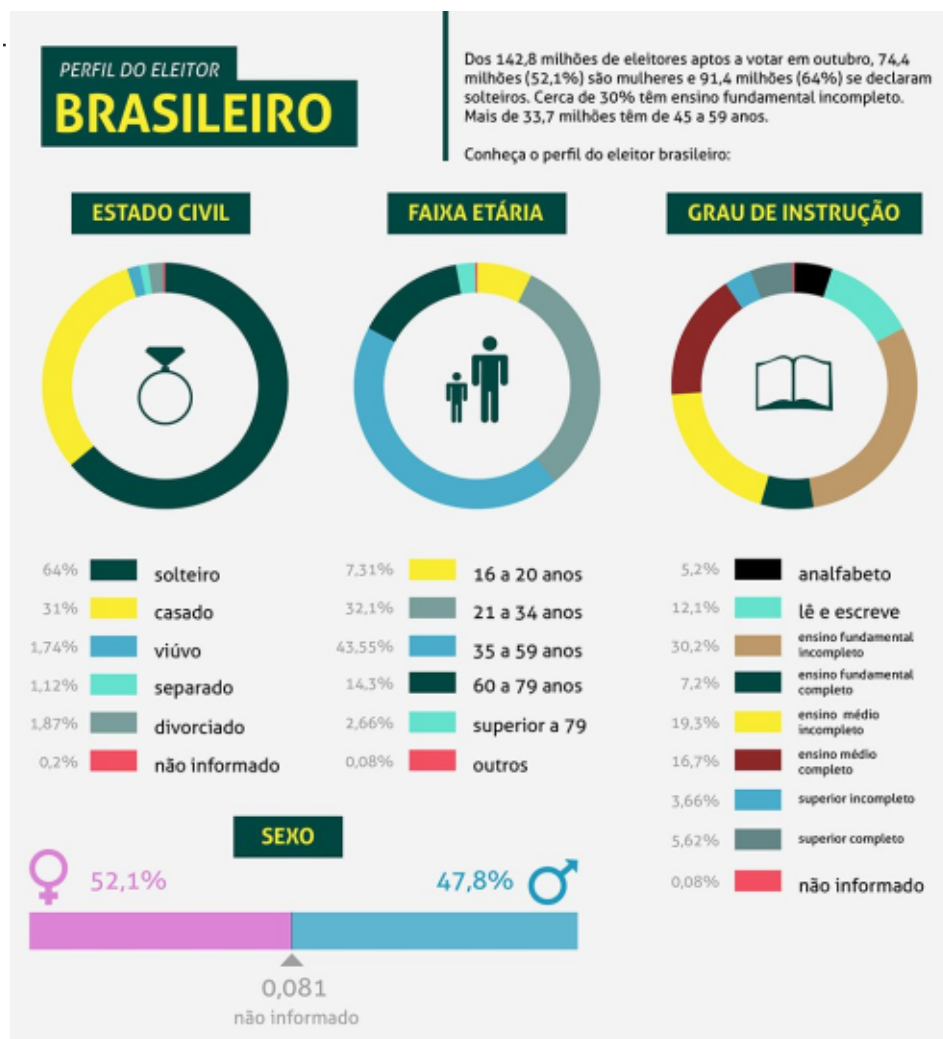


mente a quase R\$ 500 bilhões. Em 2013, foram pagos R\$ 74,7 bilhões em tributos e R\$ 31,3 bilhões em royalties e participações especiais. Naquele ano, as receitas foram de R\$ 304,9 bilhões. Os investimentos totalizaram R\$ 104,4 bilhões.

Vanessa ressalta que mais de R\$ 2 bilhões são investidos em pes-

quisa anualmente pela Petrobrás, buscando a ampliação das reservas, a extração e o refino com mais eficiência, o aprimoramento da logística de distribuição, a diversificação das fontes energéticas e a maior sustentabilidade, entre outros objetivos. •

(com informações do Jornal do Senado)



Aumento da escolaridade do brasileiro começa a mudar perfil do eleitor

A Agência Brasil publicou, em 5/8, um perfil amplo dos eleitores brasileiros, por estado civil, faixa etária, grau de instrução e sexo. Confira o infográfico ao lado, que nos ajudará a estabelecer uma análise sobre o aprimoramento da democracia no Brasil.

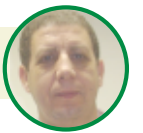
Cabe destacar o aumento do grau de instrução, ponto fundamental, uma vez que (teoricamente) eleitor instruído é menos propenso a se iludir com falsas promessas, bem como é mais exigente quanto a atuação de nossa classe política.

A Agência Brasil destacou que se antes era prática comum prometer cestas básicas, emprego ou tratamento médico em troca de votos para conquistar um mandato, com o aumento da escolaridade do eleitor brasileiro essas propostas começam a perder espaço para um voto de mais qualidade. Ou seja, os especialistas avaliam que há um novo eleitor em construção e a melhora no nível educacional pode se transformar em

mais consciência política no médio prazo.

Foi sublinhado, ainda, que apesar de a maior parte dos eleitores ainda ter baixa escolaridade, houve aumento no número de pessoas com superior completo e incompleto e ensino médio completo e incompleto. Dados do Tribunal Superior Eleitoral (TSE) mostram que dos 142,8 milhões de eleitores aptos a votar no pleito de outubro, 5,6% (8 milhões) terminaram a graduação - 2,8 milhões de pessoas a mais que nas eleições de 2010.

O número de pessoas com superior incompleto também subiu em relação a 2010 -- aumentou em 1,5 milhão, passando de 2,7% para 3,6%. O número de cidadãos com ensino médio completo aumentou em 5,9 milhões de pessoas, de 13,1% para 16,6%. Já os eleitores com ensino médio incompleto teve um incremento de 1,8 milhão de pessoas, de 18,9% para 19,2%. •



Boia gigante

É carioca da Ilha do Fundão, no Rio de Janeiro, uma das soluções tecnológicas a que a Petrobrás atribui parte do sucesso obtido com a produção de petróleo no pré-sal. Trata-se de uma boia gigante (BSR) que permitiu à estatal instalar de forma segura os tubos que levam o petróleo da saída do

poço, no fundo do mar, às plataformas, na superfície da água. Os tubos flexíveis, que seriam mais adequados às correntes do mar e que a empresa já utiliza, não poderiam ser adaptados e aprovados dentro do prazo necessário. Os tubos rígidos, mais resistentes, acabariam se rompendo com o balanço das plataformas.



ANP aprova plano para que a Petrobrás reduza declínio do campo de Marlim

A Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP) aprovou um novo Plano de Desenvolvimento do campo de Marlim, da Petrobrás, com o objetivo de reduzir o declínio da produção de petróleo. Marlim é um dos principais campos produtores do

país, mas enfrenta um declínio na extração, como outros na Bacia de Campos, a mais importante do país. O documento, aprovado em reunião recente da ANP, é resultado de exigência feita pela agência que, preocupada com a redução da produção de petróleo na Bacia de Campos, determinou investimentos adicionais da estatal em algumas áreas.

Direitos humanos

Ex-guerrilheiros torturados

Crimes contra os direitos humanos atribuídos a agentes do Estado que atuaram na repressão à Guerrilha do Araguaia voltam a ser discutidos em 12/8, em audiência pública na Comissão Nacional da Verdade (CNV). O movimento, que atuou na década de 70, tinha o objetivo de enfrentar e der-

rubar o regime militar instalado no país após o golpe de 1964. A comissão ouviu dois ex-militantes que foram presos e torturados, parente de um desaparecido e uma advogada que falou sobre a sentença da Corte Interamericana de Direitos Humanos, de 2010, segundo a qual graves violações aos direitos humanos não podem ser anistiadas.

Resistência de militares

Depois de receber documentos da Argentina e dos Estados Unidos, o coordenador da CNV, Pedro Dallari, criticou a resistência das Forças Armadas brasileiras em colaborar com as investigações sobre os crimes cometidos durante a ditadura militar. A Comissão pela Memória da Provín-

cia de Buenos Aires entregou relatório à CNV sobre 11 brasileiros desaparecidos na Argentina. O vice-presidente dos Estados Unidos, Joe Biden, ofereceu ao governo brasileiro documentos do Departamento de Estado sobre o período da ditadura no Brasil. Dallari disse que esta situação é constrangedora.

Boia gigante (II)

Com um investimento de R\$ 56,8 milhões, a tecnologia foi adaptada para a extração no pré-sal. A boia não flutua na superfície do mar: em uma região na qual o espelho d'água tem 2.000 metros, a BSR é presa a 250 metros de profundidade. Do poço até a boia, a Petrobrás utiliza tubos rígidos. Da boia até a plata-

forma, usa tubos flexíveis. E assim o sistema de transporte de petróleo torna-se estável e protegido das correntes marítimas. A boia permite que a Petrobrás comece a instalar os equipamentos submarinos antes de as plataformas —estruturas gigantes que levam em média três anos para ser construídas— chegarem à área de produção.

Boia gigante (III)

Esse sistema permitiu que a produção na bacia de Santos tivesse início apenas oito anos depois de ter sido encontrado o primeiro óleo no pré-sal da região. De acordo com a Petrobrás, este prazo é pequeno para fazer uma nova frontei-

ra produzir óleo. Segundo a empresa, a tecnologia permitiu aumentar em 19 mil barris a produção em Sapinhoá e Lula Nordeste, locais onde estão instaladas —duas em cada campo. A estatal atingiu a produção de 546 mil barris de petróleo por dia no pré-sal.

Royalties para professores

O governo do Rio Grande do Sul prometeu ao Cpers/Sindicato dos Professores que irá destinar, prioritariamente, os royalties de petróleo para pagar o Piso Nacional dos Professores, assim que a lei que garante 75% dos recursos para a educação for regulamentada. A decisão ocorreu após uma relação conflituosa entre o Executivo e os

professores. A eleição da nova diretoria do sindicato este ano amenizou a situação. O Cpers ainda vai continuar buscando uma solução para acabar com o estorno dos vales-refeição. Os professores receberam R\$ 166,00 no dia 20 e no final do mês foram descontados pela metade para quem trabalha 20 horas e quase tudo para quem trabalha 40.

Ouvidos 21 agentes da ditadura

O coordenador da CNV, Pedro Dallari, fez em um balanço das duas semanas de sessões do colegiado em que foram ouvidos 21 agentes do regime militar, e comemorou o fato de nenhum dos convocados ter faltado sem dar justificativa. “É um reconhecimento da importância da Comissão Nacional

da Verdade” disse. Em duas semanas, a CNV ouviu 21 dos 38 depoentes para esta etapa dos trabalhos, sete em Brasília e 14 no Rio de Janeiro. Entre os que não puderam depor, dois não foram localizados, dois estavam viajando, cinco não compareceram por motivos de saúde e quatro remarcaram suas falas para agosto.

Ouvidos 21 agentes da ditadura (II)

Entre os 14 que depuseram no Rio, seis ficaram em silêncio. Dallari destacou que a relevância de alguns depoimentos, como o do juiz aposentado Nelson Machado Guimarães, que, ainda que defendendo o regime, admitiu a realização de tortura e assassinato nas dependências das Forças

Armadas. Na avaliação de Dallari, apesar do silêncio durante o depoimento, a primeira aparição pública em 33 anos do coronel Wilson Machado foi um marco importante para a comissão. Machado chegou a ser denunciado pelo Ministério Público por envolvimento na tentativa de atentado ao Riocentro, em 1981.

Fontes: Correio do Povo, Folha de São Paulo, Reuters, Agência Brasil, O Globo e Comissão Nacional da Verdade. Foto: Agência Petrobrás de Notícias.

Mozart Gutterres relata sobre Jango e um dos momentos mais negros da história da Petrobrás

Motivado pela matéria “Congresso Nacional lança a revista ‘João Goulart’”, publicada no Conape Notícias nº 18, o engenheiro gaúcho Mozart de Araújo Gutterres, de 88 anos, enviou suas saudações à Conape, bem como um testemunho da sua experiência na Petrobrás e de momentos com o ex-presidente João Goulart, em Porto Alegre, no início da ditadura militar.

Publicamos a seguir um breve resumo do testemunho deste competente engenheiro que ocupou cargo de chefia na Refinaria Alberto Pasqualini (Refap), da Petrobrás, por sua competência profissional. Ele, a exemplo de muitos petroleiros, não escapou da sarna persecutória daquele regime de triste história.

Em seu relato sobre a presença de João Goulart em Porto Alegre, em abril de 1964, Gutterres citou a participação de vários colegas de Petrobrás, entre eles o ex-Superintendente da Refinaria Duque de Caxias, o engenheiro Roberto Ribeiro Coimbra, que também sofreu com as pressões e o intervencionismo dos militares no interior da empresa. Coimbra, a exemplo do seu colega, enviou também um relato que resumiremos no próximo Conape Notícias.

Eles tiveram a má sorte de exercer cargos de confiança numa Petrobrás que mais parecia uma unidade militar (um quartel) e não uma petrolífera brasileira, resultado da épica campanha “O Petróleo É Nosso” e da Lei do Petróleo 2004, em prol do desenvolvimento do Brasil e do bem-estar dos brasileiros.

Esses relatos demonstram que a Petrobrás vivia num clima de perseguições ideológicas, interrogatórios, pressões psicológicas, intrigas, clima conspiratório, exigências acima das atribuições dos empregados, entre outros excessos administrativos cometidos pelos interventores e seus colaboradores.

Com Jango em Porto Alegre

Os militares golpistas sustentavam que Jango havia abandonado o Brasil. No entanto, ele se encontrava em Porto Alegre, como destacou a citada revista “João Goulart”. Mozart Gutterres confirma este fato, pois foi testemunha ocular da presença de Jango.

“Participaram comigo nos acontecimentos de abril de 1964, diversos colegas da Petrobrás, a maioria já ‘viou’, mas um deles, o Eng. Roberto Ribeiro Coimbra (que em 1964 foi Superintendente da Refinaria Duque de Caxias), teve presença decisiva”.

Gutterres sublinhou que em 1º de abril de 1964, quando da deposição de Jango, estava no Rio Grande do Sul. “Neste dia, presenciei e participei de encontros com Brizola, Ladário Telles (Comandante do III Exército), Jango e outras autoridades aqui em Porto Alegre, após o que o Presidente viajou para o exterior. Esses fatos não constam em nenhum documento ou declarações até hoje difundidas por historiadores de plantão”, declarou Mozart.

No dia 2 de abril, o engenheiro participou de uma comissão que foi ao Terminal de Derivados (da Refap) e constataram as filas de caminhões retirando gasolina e óleo diesel que estava sendo transportadas para cidades (do interior do Rio Grande do Sul) favoráveis ao golpe militar. Tratava-se de execução de ordens (por escrito) do III

“Presenciei e participei de encontros com Brizola, Ladário Telles (Comandante do III Exército), Jango e outras autoridades aqui em Porto Alegre, após o que o Presidente viajou para o exterior”.

Exército, sublinhou o engenheiro Gutterres, então Chefe de Divisão do Terminal.

Ingresso na Petrobrás

Em 1962, por sugestão dos colegas engenheiros Coimbra e Welausen, ambos da Petrobrás, Mozart participou de processo seletivo da estatal, que iniciara as obras de construção da Refap, em Canoas. As vagas eram para engenheiros com experiência em obras civis e montagem industrial.

Mozart preenchia aos requisitos exigidos e, após ser entrevistado por uma comissão de engenheiros, foi admitido e encaminhado para estágios na Reduc e no Oleoduto Rio-Belo Horizonte (Orbel), ambas no Rio de Janeiro. Estagiou também na Refinaria Presidente Bernardes de Cubatão (RPBC) e no oleoduto Cubatão-São Paulo, entre outros.

Nesse período, Mozart participava ativamente da política, e fora eleito prefeito de Pinheiro Machado, uma cidade localizada no extremo sul do Brasil. “Não houve tempo para solicitar licença

e/ou renunciar ao cargo de Prefeito. Isso só aconteceu após concluir os estágios [pela Petrobrás] fora do Estado”.

Na Petrobrás, entre outros projetos, atuou no Grupo de Construção do Oleoduto Tramandaí-Canoas e no Terminal Marítimo de Tramandaí (GTOT), chefiado pelo engenheiro Coimbra.

Demissão

Além de profissional competente, Mozart foi ativista sindical, e concorreu às eleições sindicais de 1963, na qual foi eleito 2º Vice-Presidente do Sindicato dos Petroleiros de Canoas.

Em 1964, estava em curso uma onda de demissões na área de Engenharia. Mozart disse que entre os demitidos encontrava-se o Presidente da Associação dos Trabalhadores da Indústria do Petróleo de Canoas, Cassiano Hypolito dos Santos. “Como Vice-Presidente, assumi a Presidência da Associação”.

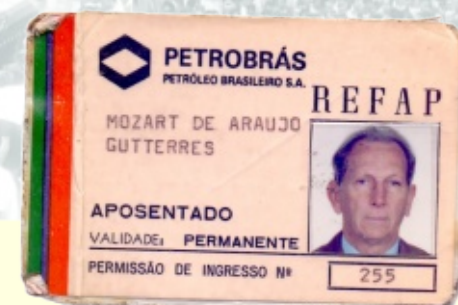
Em maio de 1964, além das demissões, a ditadura cassou os líderes sindicais e os substituíam por interventores. Mozart foi um dos dirigentes cassados, além

de ter sido suspenso de suas atividades na estatal, por 10 dias, pelo Coronel Oriovaldo Pereira Lima, em 25/5/64. Alegação: “Ter participado ostensivamente de manifestações de caráter político”.

Enquanto no Rio de Janeiro, seu colega Roberto Coimbra fora dispensado da Superintendência da Reduc. Sobre este tema falaremos mais no próximo Conape Notícias.

Mozart foi pressionado com interrogatórios no interior da empresa, no III Exército e no DOPS, em Canoas. “O delegado se convenceu de que minhas atividades como Prefeito de Pinheiro Machado não eram de agitação popular nem subversivas (acusações por ter distribuído sementes de cereais a pequenos agricultores que se organizassem), me liberou e respondeu à Petrobrás, fui ouvido como testemunha (e não como indiciado)”.

Em 24/1/69, o regime de exceção instalado na Petrobrás demitiu o petroleiro, em função das atividades políticas pretéritas, inclusive quanto ao cargo de



prefeito de Pinheiro Machado.

O problema vivido por Gutterres é semelhante ao do colega Coimbra: eram profissionais de alto gabarito e cidadãos progressistas, que ocupavam cargos de confiança num dos momentos mais negros da história do Brasil e da Petrobrás. Ou seja, os órgãos de inteligência do regime, inclusive dentro da estatal, não iriam deixá-los em paz. Assim, trataram de demiti-los dos cargos.

Em 16/3/69, o engenheiro Coimbra envia carta a Gutterres, na qual lamentou a demissão do colega. Entre outras palavras, Coimbra manifestou: “Foi uma surpresa desagradável, e uma revolta a que tive ao ler tua carta”.

Em janeiro de 1969, o jornal “Nova Dimensão”, do Sindipetro/Sul, em seu editorial “Delação e Indústria”, manifestou: “Comprovando a veracidade ... basta que se verifique a maneira odiosa com que foi afastado da REFAP o companheiro Mozart Araújo Gutterres, conhecedor profundo da Petrobrás e técnico de excepcional qualidade”.

Com sua demissão, ele prosseguiu com o trabalho de engenheiro em empresas privadas. E, igualmente a muitos petroleiros perseguidos políticos, ficou marcado pela demissão da Petrobrás. Assim, para sobreviver, era obrigado a omitir tal condição.

Anistia

Com o advento da Lei de Anistia (1979), foi anistiado em 1987, com publicação no Diário Oficial de 8/7/1987. Retornou à Petrobrás e trabalhou até 1991, quando aceitou o acordo para se aposentar pela empresa, como Engenheiro Grupo IV.

Natural de Alegrete (RGS), a 19/01/1926, Mozart Gutterres é filho de João do Prado Gutterres, que foi um bravo homem que comandou um pelotão junto às forças maragatas lideradas por Honório Lemos, conhecido como o “Leão do Caverá”, que participava da luta armada contra Borges de Medeiros no governo do estado, que não aceitava perder eleições livres. •



Maersk Oil desiste da Bacia de Campos

O grupo dinamarquês A.P. Moller-Maersk decidiu que não irá mais operar nenhum dos três blocos de petróleo na Bacia de Campos nos quais possui participação. A empresa reviu suas projeções para a exploração de petróleo no Brasil e resolveu fazer baixa contábil de US\$ 1,7 bilhão nos blocos que opera no país, por meio de sua controlada Maersk Oil. A companhia adquiriu fatia nos blocos BM-C-8, BM-C-30 e BM-C-32 da SK Energy em julho de 2011, por US\$ 2,4 bilhões. Os principais motivos pela revisão que levou à baixa foram a queda dos preços de petróleo desde a aquisição e a redução das perspectivas de volumes recuperáveis nos blocos. No patrimônio do grupo, agora os ativos valerão US\$ 600 milhões.

Pasadena dá lucro

Refinaria do Texas lucra US\$ 130 milhões no 1º semestre, impulsionada pelo uso do petróleo não convencional produzido nos EUA; para ex-dirigentes, dado prova que compra realizada pela Petrobrás em 2006 não foi ruim e pode sustentar defesa no TCU; ministro José Jorge responsabilizou os executivos que estavam no cargo na época do polêmico negócio por um prejuízo calculado em US\$ 792,3 milhões. Baseado em relatório do ministro José Jorge, o órgão responsabilizou os executivos que estavam no cargo em 2006, durante a compra da refinaria americana pela estatal, por um prejuízo calculado em US\$ 792,3 milhões. Os ex-diretores querem usar o argumento de que o negócio não foi ruim e que os prejuízos decorrem do não cumprimento da arbitragem da Corte Americana, que repercutiu no pagamento de multas em uma segunda fase do processo de aquisição.

Regime de partilha

A Câmara dos Deputados analisa projeto (PL 7017/13) que fixa percentuais mínimos para a participação governamental no excedente de óleo produzido nos campos petrolíferos explorados sob o regime de partilha. Segundo a proposta, do deputado André Moura (PSC-SE), o excedente em óleo recebido pela União não pode ser inferior a 40% para campos com produção média diária inferior a 15 mil metros cúbicos de óleo; 50% para campos com média diária entre 15 mil e 30 mil metros cúbicos; e 60% para produção maior que 30 mil. Atualmente, a parcela de óleo excedente do governo é definida em leilão, sendo o direito de exploração outorgado à empresa que oferecer uma alíquota maior.

(Com agências de notícias)

Benefícios oferecidos aos associados

A Conape atualiza os serviços oferecidos aos seus associados. Veja na lista a seguir se você está usufruindo desses benefícios. Caso tenha alguma dúvida, não deixe de contatar a Associação.



CONAPE BÔNUS ANIVERSÁRIO

Valor depositado pela Conape, no mês do aniversário do associado, em sua conta, para a compra de um presente.



PECÚLIO FAMILIAR

Valor pago ao beneficiário (os) designado (os) pelo associado, por ocasião do seu falecimento.



PLANO FUNERAL

A Conape mantém convênio com a Santa Casa Card, para providenciar o sepultamento do associado e do cônjuge devidamente cadastrado na Associação, por ocasião do falecimento.



PETROBRÁS PLANO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA (AMS)

Para os anistiados e seus dependentes.



BENEFÍCIO FARMÁCIA

A Petrobrás mantém convênio com a Epharma, que possui farmácias credenciadas para o fornecimento de medicamentos constantes da lista, sem ônus para o anistiado e seus dependentes. Garante também reembolso para a compra de medicamentos adquiridos em farmácias que não sejam credenciadas, de acordo com a lista de medicamentos autorizados para a compra.

A Petrobrás fornece outros benefícios, de acordo com as necessidades e avaliação da equipe interprofissional da Petrobrás, aos anistiados e seus dependentes, tais como:

- * Auxílio Cuidador
- * Atendimento em domicílio de equipe especializada (médico, fisioterapia, fonoaudióloga, entre outros)
- * Cadeira Higiênica e de Rodas (quando necessária)
- * Cama Hospitalar

Regulamentação para farmácias é aprovada

Os senadores aprovaram por unanimidade, em 16/7, o projeto que regulamenta o exercício e a fiscalização das atividades farmacêuticas. O PLS 41/1993 foi apresentado em março de 1993 pela então senadora Marluce Pinto e aprovado pelo Senado no final daquele ano, sendo então remetido à Câmara dos Deputados. O projeto só retornou ao Senado este ano, depois de aprovado na forma de substitutivo no início de julho. O PLS foi aprovado também pela Comissão de Assuntos Sociais (CAS).

Pelo texto do substitutivo, a farmácia se torna uma "unidade de prestação de serviços para assistência à saúde e orientação sani-

tária individual e coletiva", elevando-se ao patamar de estabelecimento de saúde, e não apenas comercial, o que permite a orientação mais direcionada do público. A matéria segue para sanção presidencial.

O texto reforça a exigência da presença permanente de um farmacêutico, tecnicamente habilitado e exclusivo durante todo o horário de funcionamento do local.

Os estabelecimentos são classificados de acordo com a natureza: as drogarias são os locais de dispensação e comércio de drogas, medicamentos e insumos farmacêuticos e correlatos nas embalagens originais. Já as far-



mácias de manipulação, além das atribuições das drogarias, terão competência privativa para o atendimento de unidades de saúde.

O apoio à aprovação do projeto foi unânime no Senado. A proposta também foi apoiada pelo Conselho Federal de Farmácia (CFF).

(Com informações da Agência Senado)

Começa a valer multa para patrão que não assinar carteira de doméstica

A partir de 7/8, a informalidade do trabalhador doméstico pode resultar em multa de até R\$ 805,06 para o patrão. A previsão está na Lei 12.964/14. Segundo dados da Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílio (Pnad) 2012, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), dos 6,35 milhões de domésticos no Brasil, 4,45 milhões (70% da categoria) são informais.

O Ministério do Trabalho fará a fiscalização por meio de denúncias. Para fazer uma denúncia, o trabalhador, um

parente ou pessoa próxima deve procurar uma Unidade Regional do ministério - Agência do Trabalhador, Delegacia do Trabalho, Superintendência Regional do Trabalho - onde terá de preencher um formulário com os dados do empregador. O patrão será notificado a comparecer a uma Delegacia do Trabalho para prestar esclarecimentos. "Caso o empregador não compareça, a denúncia será encaminhada ao Ministério Público do Trabalho para que tome as providências cabíveis", garantiu o coordenador-geral de recursos, da Secretaria de Inspeção do Trabalho, Roberto Leão.

Segundo ele, não haverá fiscalização nas residências. "Em momento nenhum a gente vai fiscalizar a casa das pessoas. De acordo com o Artigo 5 da Constituição Federal, o lar é inviolável. As pes-

soas não podem ingressar a não ser que tenham autorização judicial", esclareceu à Agência Brasil.

Para Leão, a existência de multa tem grande caráter pedagógico. "A partir do momento em que existe uma penalidade que pode ser aplicada ao patrão, isso é um incentivo para que as pessoas regularizem a situação porque até agora isso não existia. O

De acordo com o presidente do Instituto Doméstica Legal, Mário Avelino, a expectativa é que o número de formalizações aumente de 10% a 15%, já que a informalidade "vai ficar mais cara".

único risco que existia ao empregador era o trabalhador ingressar em juízo. A gente entende que isso incentiva a formalização dos vínculos", avalia.

De acordo com o presidente do Instituto Doméstica Legal, Mário Avelino, a expectativa é que o número de formalizações aumente de 10% a 15%, já que a informalidade "vai ficar mais cara". Segundo ele, o fato de a multa começar a vigorar já "quebra a espinha de uma cultura patriarcal". "A lei trabalhista doméstica sempre foi [benéfica] para o patrão. A lei determina o direito, mas não [prevê casos em] que ela for descumprida, por isso a informalidade é tão alta", lembra.

"O registro das informações na carteira é obrigatório, mesmo nos casos em que o profissional esteja em período de experiência", explica o advo-

gado trabalhista Cristiano Oliveira. Ainda segundo ele, se a pessoa trabalha pelo menos três dias por semana para uma família, precisa ser registrada dentro das normas. São considerados trabalhadores domésticos, cuidadores, auxiliares de limpeza, cozinheiras, jardineiros, motoristas e caseiros e babás, entre outros.

A lei que determina a punição por falta de registro não faz parte da chamada PEC das Domésticas, emenda constitucional que igualou os

direitos dos empregados domésticos aos dos demais trabalhadores, promulgada em abril do ano passado. Entretanto, é considerada mais uma conquista dos trabalhadores já que pressiona os patrões a formalizar a situação dos domésticos. Vários dos direitos previstos na PEC das Domésticas ainda não foram regulamentados. Trabalhadores domésticos e defensores da categoria reclamam da demora para a consolidação de direitos considerados fundamentais como o Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS), salário-família e seguro-desemprego. Com o ano eleitoral, a expectativa é que a regulamentação, parada na Comissão Especial do Congresso Nacional que trata do assunto, só saia no ano que vem. •

Fonte: Agência Brasil.



Peixe-boi marinho reaparece na Amazônia

A Agência Petrobrás de Notícias veiculou matéria sobre os pesquisadores do projeto Bichos D'água, patrocinado pela Petrobrás, e do Museu Paraense Emílio Goeldi, que comemoram em julho o aniversário do filhote de peixe-boi marinho encontrado há um ano na costa leste da Bacia do Marajó no Pará. Omar, como é chamado o animal, marca o reaparecimento da espécie considerada extinta na Amazônia desde o início da década de 1980. •

DOMÉSTICAS

O QUE DIZ A LEI 12.964/14?

- É obrigatória a assinatura de carteira do empregado doméstico
- A multa para descumprimento varia de R\$ 402,53 a R\$ 805,06
- Motivada por denúncias, a fiscalização será feita pela Superintendência Regional do Trabalho

PEC

Promulgada em abril do ano passado, a PEC das Domésticas ampliou os direitos trabalhistas das empregadas domésticas. Há, entretanto, uma série de direitos que ainda não foram regulamentados. Confira:

O que está em vigor?

- Garantia de salário mínimo
- Jornada de trabalho de 8 horas diárias e 44 horas semanais
- Pagamento de hora extra
- Observância das normas de higiene, saúde e segurança do trabalho
- Recolhimento dos acordos e das convenções coletivas
- Proibição de discriminação de salário, de função e de critério de admissão
- Proibição de discriminação em relação à pessoa com deficiência
- Proibição de trabalho noturno e insalubre a menores de 16 anos

O que depende de regulamentação?

- Seguro-desemprego
- FGTS - Fundo de Garantia do Tempo de Serviço
- Salário-família
- Adicional noturno
- Seguro contra acidente de trabalho
- Auxílio-creche e pré-escola para filhos e dependentes até 5 anos de idade
- Indenização em demissão sem justa causa

Infográfico: Dinho Rodrigues e Antonio Trindade



Prioridade proibida

Os consultórios médicos ou de atendimento de saúde poderão ser proibidos de dar prioridade na agenda ao atendimento de pacientes que pagam diretamente em detrimento de pacientes usuários de planos de saúde. É o que prevê o PLS 525/2013, no Senado Federal, ao sugerir alterar a Lei 9.656/1998, que trata dos planos de saúde. Pelo projeto, a marcação de consultas, exames e quaisquer outros procedimentos de saúde deve privilegiar os casos de emergência, as pessoas com 60 anos ou mais, as gestantes, lactantes e crianças de até 5 anos. A proposta veda diferenciação para marcar consulta entre o paciente de plano de saúde e aquele conhecido como “particular”.

Prioridade proibida (II)

O PLS 525/2013 também reduz de 65 para 60 anos a idade da pessoa idosa à qual deve ser concedida prioridade na marcação, como está previsto na Lei 9.656/1998. Essa alteração vai harmonizar a Lei dos Planos de Saúde com o Estatuto do Idoso, norma que considera idosa a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. A proposta aguarda relatório na Comissão de Meio Ambiente, Defesa do Consumidor e Fiscalização e Controle (CMA).

A internet e os idosos

O Canal Futura fez uma sintética reportagem sobre alguns cuidados que a pessoa idosa precisa ter ao fazer uso da Internet. Assista ao filme (em conape.org.br), que contribuirá bastante para você desfrutar (com mais segurança e tranquilidade) da rede mundial de computadores. Não deixe de fazer uso dos computadores e aparelhos móveis, pois a tecnologia contribui para a memória dos idosos, para os relacionamentos entre familiares e amigos, por meio dos correios eletrônicos (e-mails) e troca de mensagens, por exemplo; acompanhar as notícias nacionais e internacionais; fazer compras; acessar seu banco; pagar contas; entre tantas outras possibilidades que a rede proporciona.



Fontes: *Jornal do Senado, Canal Futura e Canaltech.*

Direitos e benefícios dos idosos

Dicas sugeridas pela terapeuta ocupacional, Alaíde de Oliveira Ramos Rodrigues, durante o 5º Encontro de Mulheres e Pensionistas de Anistiados



O que são direitos? Você conhece o Estatuto do Idoso?

Divulgar a informação é fundamental para que as pessoas idosas possam conhecer seus direitos e acessá-los de forma a alcançar uma melhor qualidade de vida. Conheça o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003).

Nos transportes

Interestaduais: Idosos com 65 anos ou mais, com renda individual de até dois salários mínimos: duas vagas gratuitas ou desconto de 50% no valor das passagens.

Municípios (trem, metrô, ônibus, barca) e intermunicipais: Idosos com 65 anos ou mais têm direito a gratuidade.

Nas atividades culturais, artísticas e de esportes e lazer

Idosos com 60 anos ou mais têm desconto de 50% na compra de seu ingresso, bem como a preferência de acesso ao local do evento.

Na saúde

O idoso tem direito a acompanhante quando internado ou em observação nas unidades de saúde (privada ou pública) segundo critério médico. Caso não seja possível, o profissional de saúde deverá justificar por escrito. Devem receber gratuitamente medicamentos, órteses, próteses.

Saúde não combina com violência intrafamiliar. O que é isso?

Entre as várias formas de maus tratos e violências praticadas estão: agressão física, a psicológica, a sexual, o abandono, a negligência, o abuso financeiro e a violação dos direitos.

O idoso pode procurar ajuda junto à autoridade policial, Ministério Público, Conselho Municipal ou Estadual do Idoso, nos CRAS (Centro de Referência da Assistência Social) e CREAS (Centro de Referência

Especializada da Assistência Social).

Ligue para o Disque Denúncia: 2253-1177

No atendimento

Idosos com 60 anos ou mais têm preferência no atendimento em órgãos públicos e privados, no andamento de processos judiciais, bem como nas agências bancárias, nos supermercados.

Ouvidoria do Ministério Público: ligue 127

Da Assistência Social

Todos os idosos, com 65 anos ou mais, que tenham renda mensal familiar menor a ¼ do salário mínimo vigente, tem direito a um salário mínimo mensal – é o chamado BPC (Benefício de Prestação Continuada) ou LOAS. Informe-se nos CRAS ou nas agências do INSS.

Existe também um acréscimo de 25% no valor da aposentadoria dos segurados (aposentados por invalidez) que necessitam de assistência permanente. Informe-se junto ao INSS.

Informações do INSS: ligue 135 •



Garantia de privacidade

O ex-analista de inteligência da Agência de Segurança Nacional norte-americana (NSA), Edward Snowden, tem planos de desenvolver novas tecnologias para proteção da privacidade de dados para produtos do dia a dia. A afirmação foi feita pelo próprio Snowden em 19/7, através de uma conversa via Hangout exibida na conferência Hackers on Planet Earth, em Nova Iorque. Snowden continua em asilo temporário na Rússia. •





Assistência Social

Serviço Previdenciário			
Descrição	Mai	Jun	Jul
Encerramento de Benefício / Pagamento de Resíduo			1
Extrato Previdenciário			2
Orientação Previdenciária	6	5	
Requerimento de Aposentadorias			
Requerimento de Pensão		1	2
Requerimento de Revisão/Recurso	1	1	1
Outros Assuntos	10	2	15
TOTAL	17	9	21

Plano Funeral			
Descrição	Mai	Jun	Jul
Exclusão	3	4	3
Inclusão	1		2
Reembolso Plano Funeral	2		1
Outros Assuntos	1	3	
TOTAL	7	7	6

Atendimento Social			
Descrição	Mai	Jun	Jul
Acompanhamento de Associados			
Doentes	5	4	11
Atendimento Social	1		
Contato AMS/Petrobrás	30	4	20
Orientações Diversas	25	7	31
Visita Domiciliar/Hospitalar			
TOTAL	61	15	62



21 2262-2945
0800 095 9249



Urgências
21 8868-0959
21 2595-0385

Atendimento

Ministério do Planejamento - AMS - Petrobrás		
Descrição	Junho	Julho
Troca de Endereço	2	3
Requerimento de Habilitação (MP e AMS)	1	2
Comprovante de Rendimento para IR (MP e AMS)	0	0
Informações de Óbito	2	0
Solicitação e Negociações de boleto AMS	10	5
Informação de reembolso e atualização de conta (AMS)	6	6
Portaria Publicada (MP)	2	1
Pedido de declaração Petrobrás	1	2
Informações e orientações diversas (PLR, salário, AMS)	25	7
Troca de Conta bancária	4	3
TOTAL	53	29

Financeiro

Receitas	SALDO	Jul	ANO
Contribuição Associativa	428.534,67	75.075,40	503.610,07
Despesas	SALDO	Jul	ANO
Condomínio, IPTU e Taxa de Incêndio	39.251,25	5.555,73	44.806,98
Serviços Prestados e Manutenção	36.054,99	5.293,37	41.348,36
Pessoal - Encargos	232.226,44	45.291,56	277.518,00
Seguro Funeral	29.758,02	5.239,49	34.997,51
Tarifas Postais	11.619,65	1.466,40	13.086,05
Telefone	11.129,73	1.746,91	12.876,64
Impostos e Taxas	13.304,18	2.161,33	15.465,51
Despesas com Viagens	0	0	0
Contribuições a Entidades	10.298,00	633	10.931,00
Jornal	8.892,89	3.233,16	12.126,05
Bonus e Brindes para Associados	9.149,60	1.360,00	10.509,60
Pecúlio Familiar	4.000,00	2.000,00	6.000,00
Despesas Diversas	50.162,63	8.102,03	58.264,66
Imobilizado	6.948,16	0	6.948,16
Total	462.795,54	82.082,98	544.878,52
Superavit /- Déficit	-34.260,87	-7.007,58	
Superavit /- Déficit Acumulado	-34.260,87	-41.268,45	

AMS (Assistência Multidisciplinar de Saúde)

Acesse o "Orientador AMS: livro de credenciados - médico e odontológico": <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.

Ministério do Planejamento convoca recadastramento

Os anistiados e pensionistas estão convocados, pelo Ministério do Planejamento, a fazer o recadastramento obrigatório; é fácil e rápido. Deve ser feito em qualquer agência do Banco do Brasil, Caixa Econômica Federal ou Banco de Brasília, no mês de aniversário do(a) associado(a). Leve um documento oficial de identidade com foto e CPF. A Conape está a disposição para mais esclarecimentos.



A importância da alimentação correta para os idosos

Em entrevista ao portal IHU On-Line, da Unisinos, a nutricionista Josiane Siviero, professora do Centro Universitário La Salle, destacou que a alimentação é "um dos fatores ambientais que possui um papel evidente desacelerando o envelhecimento e podendo contribuir com a melhoria na qualidade de vida dos idosos". Destacamos a seguir alguns trechos da entrevista.



Graduada em Nutrição pela Unisinos com a monografia "Alguns aspectos relacionados ao hábito alimentar e estilo de vida dos Idosos acima de 80 anos de idade e de seus familiares cuidadores em Veranópolis-RS", a professora Siviero mestrou-se em Gerontologia Biomédica pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) com a dissertação "Construção de uma Avaliação Nutricional Global de Idosos Socialmente Ativos do Município de Gravataí-RS".

Em resposta ao IHU On-Line, sobre a importância da alimentação na qualidade de vida do idoso, Josiane Siviero sublinhou "o sucesso do envelhecimento precisa de uma alimentação adequada, ou seja, de uma variedade de alimentos para que o organismo receba os nutrientes, necessários para que desempenhem as diferentes funções do corpo. Durante o processo de envelhecimento, é comum ocorrer algumas modificações fisiológicas, que podem deixar o idoso mais suscetível às deficiências nutricionais. E existem alguns nutrientes que, se não forem ingeridos diariamente, fazem falta no organismo, pois eles não são armazenados".

A professora fez um resumo dos principais reflexos físicos obtidos por uma alimentação adequada.

* Água: Manutenção do funcionamento corporal de vários órgãos como os rins, é necessário para o bom funcionamento intestinal, elasticidade da pele e hidratação.

* Carboidrato em quantidade adequada (pães, massas, arroz, cereais integrais,...) Evita obesidade e sobrepeso, diabetes, hipertrigliceridemia, fornecem energia.

* Proteína (carne, peixe, frango, leite, ovos, feijão, lentilha, soja,...) Previne desnutrição, em excesso pode contribuir com problemas renais. Mantém o tônus muscular.

* Lipídios (óleos vegetais, gordura da carne,...) Se ingeridos adequadamente previnem colesterol alto, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras.

* Fibras (cereais integrais, pães de centeio, arroz integral, granola, aveia, frutas, verduras,...) Auxiliam no funcionamento intestinal, sensação de saciedade, previnem obesidade e colesterol alto. Possuem vitaminas.

* Vitamina A (Fígado, leite e derivados, ovos, mamão, cenoura, espinafre, tomate, brócolis, laranja, pêssego, abóbora, aspargo, vegetais verdes escuros, frutas e legumes amarelos,

alaranjados) Preservam a visão, contribui com a elasticidade e renovação da pele, contribui com a manutenção de gengivas saudáveis.

* Vitaminas Complexo B (arroz integral, ervilha, feijão, milho, soja, castanha, nozes, carnes, ovos, aveia, germe de trigo, vegetais de folhas verdes, tomate, banana,...) Previnem anemia, contribuem com a memória, entre outras.

"A alimentação deve ser variada, equilibrada e com moderação para contemplar as necessidades de proteína, carboidrato, lipídios, vitaminas e minerais, segundo as recomendações nutricionais para faixa etária e gênero".

* Vitamina C (frutas cítricas, laranja, limão, kiwi, morango, tangerina, vegetais como pimentão, agrião, salsa, salsão) Auxiliam na cicatrização, aumentam a absorção do ferro, atuam sobre o humor, protegem pele, dentes, gengivas, tem ação anti-hemorrágica. É um antioxidante.

* Vitamina D (atum, fígado, leite, ovos, queijo, cogumelos, alguns peixes) É ativada com a luz solar, auxilia no metabolismo ósseo, dentes, participa de reações com o cálcio e fósforo.

* Vitamina E (Verduras verde-escuras, óleos, margarinas, amendoim, brócolis, agrião,...) Antioxidante que retarda o processo de envelhecimen-

to, proteção e formação de glóbulos vermelhos, músculos, pulmões.

* Vitamina K (feijão, repolho, tomate, leite e derivados, ovos, fígado, agrião, alface, couve,...) Atua na coagulação sanguínea, previne hemorragias, auxilia na absorção do cálcio dos ossos.

* Cálcio (leite, iogurte, queijos, brócolis, gergelim, nozes, feijão,...) Atua na manutenção e formação dos ossos, previne osteopenia e osteoporose, auxilia na contração muscular.

* Ferro (carnes vermelhas, fígado, peixe, feijão, lentilha, nozes, legumes verdes escuros, brócolis, radite, beterraba,...) Previne anemia, atua no metabolismo energético e síntese do material genético.

* Selênio (castanha do Pará, brócolis, cereais integrais, peixes, germe de trigo,...) Antioxidante, atua nas funções neurológicas e contribui com a elasticidade dos tecidos.

* Sódio (sal, leite, embutidos, alimentos industrializados, caldos de galinha, refrigerante,...) Em excesso eleva a pressão arterial, deve ser consumido com moderação, pode reter líquidos.

* Zinco (aveia, levedo de cerveja, carnes, fígado, espinafre, nozes,...) Favorece o sistema imunológico, é antioxidante, relacionado com apetite e sabor dos alimentos, auxilia na cicatrização. •



Dicas

Conversar com alguém por apenas dez minutos por dia ajuda a melhorar a memória e o desempenho mental.

A casca da banana, que costuma ir para o lixo, é rica em fibras e pode ser utilizada no preparo de bolos e doces.

A folha da cenoura é fonte de proteína, que auxilia na formação e manutenção dos órgãos e na cicatrização.

Corantes podem causar distúrbios de atenção, segundo estudo da Universidade de Southampton, na Inglaterra.

O talo da salsinha possui grandes concentrações de fibra, que ajuda a controlar os níveis de açúcar e gordura no sangue.

O consumo de leite pode reduzir a ocorrência de câncer por ter proteína que previne alguns danos ao DNA celular.

Ovos, soja, amendoim, proteína do leite e crustáceos são alguns dos alimentos que mais causam alergias.

Videogame combate demência em idosos. Um jogo de corrida pode melhorar a capacidade cognitiva de idosos.



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	16/07 – João Martins do Amaral
03/07 – Cleonice Rabelo Lima	17/07 – Antônio Florêncio de Albuquerque
05/07 – Luisa do Nascimento Duarte	18/07 – Nice Jorge Barros
06/07 – Alberto Marques dos Santos	18/07 – Olyntho de Campos
07/07 – Jair Pereira	19/07 – Oswaldo Ayres Fernandes
08/07 – José Dantas Costa	20/07 – Sônia Maria Cavalcante da Silva
09/07 – Francisco Ivo Filho	21/07 – Abelardo Rosa Santos
09/07 – Waldy Pereira de Barros	21/07 – Ruy Leite da Silva
09/07 – Creuza de Oliveira Rosa	23/07 – Valentim Dias
10/07 – Maria Helena Ribeiro Albertino	23/07 – Wilton Luiz Palma Gusmão
10/07 – Francisco Gilson Nobre	24/07 – José de Araújo Rocha
10/07 – Iris de Oliveira Pinto	28/07 – José Alves Bittencourt
11/07 – Maria das Graças Coelho Almeida	28/07 – Luiz Carlos Natal
13/07 – Abel de Barros	30/07 – Cornelio Nogueira Diógenes
14/07 – Maria de Lourdes Jacintho Cavalcante de Melo	30/07 – Edinalva Barbosa Monteiro
15/07 – Ramiro Pires	
16/07 – Rogério Belda	

Agosto

01/08 – Wanda Xavier da Silva	15/08 – Gloria Elza Clemente Frutuoso
03/08 – Celso da Silva Soares	15/08 – Zilma Pobel Vargas
03/08 – Jerisa Mendonça de Lucena	15/08 – Cristela Carbajal Costa
04/08 – Elidia Pereira de Faria	18/08 – Salvador João Ferreira
04/08 – Ruth de Sá Vieira de Carvalho	20/08 – Hilda da Conceição Cumins
06/08 – Aita Christine Malheiros Altman	21/08 – Vivaldo Fernandes Neves
06/08 – Flávio Novoa Esteves	21/08 – Homero Pereira Bahia
06/08 – Roberto De Almeida	24/08 – Teruko Hiegata
07/08 – Alberto De B. Chrisóstomo	25/08 – Antonio Marcelo da Costa
07/08 – Silvina de Carvalho Cunha	26/08 – Antenor Gonçalves dos Reis
12/08 – Francisco Soriano De S.Nunes	26/08 – Maria da Penha Lima
14/08 – Jarbas Miranda de Sant´anna	27/08 – Jacy Moura Farjoun
14/08 – Giovani Figueiredo	28/08 – José Ramos da Silva
15/08 – Elyseu De Oliveira	31/08 – Maria da Conceição Soares Ramos

Feriados Nacionais (e Pontos Facultativos)

13 jun (6ª feira) Jogo da Copa em Cuiabá - ponto facultativo	28 out (3ª feira) Dia do Servidor Público - ponto facultativo
17 jun (3ª feira) Jogo da Copa em Cuiabá - ponto facultativo	2 nov (domingo) Dia de Finados - feriado nacional
19 jun (5ª feira) Corpus Christi - ponto facultativo	15 nov (sábado) Proclamação da República - feriado nacional
24 jun (3ª feira) São João (Recife)	20 nov (5ª feira) Consciência Negra (Rio de Janeiro)
24 jun (3ª feira) Jogo da Copa em Cuiabá - ponto facultativo	30 nov (domingo) Dia do Evangélico (Brasília)
16 jul (4ª feira) N.Sra. do Carmo (Recife)	8 dez (2ª feira) N.Sra. da Conceição (Belo Horizonte e Recife)
15 ago (6ª feira) N.Sra. da Assunção (Belo Horizonte)	24 dez (4ª feira) ponto facultativo (após as 14 horas)
7 set (domingo) Independência do Brasil - feriado nacional	25 dez (5ª feira) Natal - feriado nacional
12 out (domingo) Nossa Senhora Aparecida - feriado nacional	31 dez (4ª feira) ponto facultativo
15 out (4ª feira) Dia do Professor (feriado escolar)	

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.



Aos associados residentes em Duque de Caxias

A Conape informa, aos seus associados residentes em Duque de Caxias, que as funerárias sediadas no referido município não permitem que a empresa Santa Casa Card, com a qual a Conape mantém convênio, tratem dos funerais em Caxias.

Em um eventual óbito, pedimos que entrem em contato com o plantão da Santa Casa Card, pelo telefone 0800-2828182, para que recebam orientações quanto às providências a serem tomadas.

Caso tenham alguma dúvida, liguem para a Conape.



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.



Pense nisso

"A arte diz o indizível; exprime o inexprimível, traduz o intraduzível."
(Leonardo da Vinci)



Divirta-se

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

Solução

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

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 | **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 | Márcia da Silva Guimarães | Marly Gomes de Andrade | Wilson Souza de Carvalho

Suplentes: José dos Santos Cordeiro | Xerxes Affonso Campos

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

Suplentes: Francisco Soriano de Souza Nunes | Alexandrina Beatriz Távora Gil

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.