



# conape

## notícias



Ano 4 | Nº 21  
Novembro e Dezembro | 2014

“A essência da decisão pioneira é: aqueles que escolheram mudar seu paradigma logo no início, o fazem não pela cabeça, mas pelo coração.” (Joel Baker)

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



Foto: José Carlos Moutinho

### 6º Encontro de Mulheres e Pensionistas

de Anistiados é realizado pela Conape

>> p. 3

#### Petróleo

Petrobrás bate recorde de produção de 2,393 milhões de barris. >> p.6

#### Ditadura

Abelardo Santos fala sobre o caso dos chineses. >> p.6

#### Desigualdade

10% mais ricos ganham 42% da renda total, aponta IBGE. >> p.7

#### Conape Serviços

Petrobrás lança o Auxílio Cuidador de Idoso. >> p.8

**Você está atento às possíveis quedas? Saiba como evitá-las.**



Você sabe o que significa feminicídio? Confira >> p.8

#### Opinião

O Inimaginável, uma crônica de Newton Menezes. >> p.2

Comissão da Verdade e o crime contra a humanidade. >> p.2



#### Direitos Humanos

Comissão da Verdade apresenta relatório final no Palácio do Planalto. >> p.4



Confira na pág.8

#### Importante saber

### Feliz 2015 e Boas festas!

Ao término deste 2014, assistimos (com dor) a situação difícil por que passa a Petrobrás, empresa inovadora e orgulho dos brasileiros, e uma das maiores petroleiras do mundo. Muitos pensadores disseram que a solução surge das entranhas do problema.

Acreditamos, simultaneamente, na emergência da defesa da empresa, mas que corruptos e corruptores sejam punidos. A Petrobrás precisa estar pro-

tegida das disputas político eleitorais e ideológicas; deve-se privilegiar a excelência da sua atividade fim, seus profissionais, no lugar de indicações negociadas em gabinetes eleitorais. A visão política deve ser a mais alta possível, com visão de Estado, levando-se em conta a geopolítica internacional do petróleo e energia em geral. Há que protegê-la, por outro lado, da visão mercantil exacerbada, que vê o petróleo como uma mercadoria qualquer.

Em suma, há muito que se discutir sobre empresa de tal porte, e palco de grandiosos debates nacionais.

Há claros sinais que apontam para a emergência de se reestruturar os processos internos e sistema de gestão (governança) da empresa, com aproximação maior dela com os seus empregados (na imensa maioria honestos e dedicados), cobrando produtividade e discutindo com eles as soluções. Ela vencerá mais esta crise, pois mesmo

neste furação de problemas ela consegue bater recordes de produção.

No mais, a Conape encerra o ano no pique dos encontros das mulheres e pensionistas que dão cor e beleza à entidade e renovam nossas esperanças no futuro desta Associação solidária, que muito fez para restaurar (em algum nível) a dignidade dos/as anistiados/as e seus familiares agredidos pelo regime de exceção. Desejamos a todos/as Feliz 2015 e Boas festas!



Newton Menezes \*



Montagem sob fotos da Petrobrás: José Moutinho.

## O inimaginável

Face aos últimos acontecimentos, por oportuno, transcrevo parte do artigo “Em casa com o inimigo”, de Zuenir Ventura, publicado pelo O Globo, quarta, 17 de dezembro de 2014.

“Um gerente se compromete a devolver US\$ 100 milhões desviados, e ninguém explica como um gerente — não um diretor — conseguia acumular essa fortuna sem que um superior percebesse, numa empresa com hierarquia e níveis de comando e de controle?”

A geração que nos anos 50 saiu às ruas gritando “O petróleo é nosso” jamais podia imaginar que o inimigo não estaria fora, mas dentro da estatal, e que o orgulho nacional um dia viraria caso de polícia ou, como disse um procurador da República,

‘uma aula de crime’. De fato, o vocabulário a ela associado passou a ser o da crônica policial: propina, suborno, corrupção, lavagem de dinheiro, organização criminosa, desvio, roubo.

E quando você acha que já viu tudo, vem o Ministério Público e adverte que ainda tem mais. A Operação Lava-Jato já fez 36 réus, isso até ontem. O que será que ainda vem por aí? Alguns palácios tremem só de pensar.”

### Em tempo:

Em “Uma República oscilante” - na confusão entre filho (velho) e o pai (novo – cometi um grosseiro engano: Pedro II exilou-se na França e lá sepultado. Seu pai, Pedro I, é que foi para Portugal.

\* *Conselheiro da Conape.*

## ‘Comissão da Verdade conseguiu introduzir no Brasil a ideia de crime contra a humanidade’

A Comissão Nacional da Verdade chegou ao fim e nas próximas semanas o país começará a digerir as revelações e recomendações de seu vasto relatório final. Foram cerca de dois anos de trabalho naquele que foi o primeiro passo dado pelo Estado brasileiro para acertar as contas com o passado ditatorial e preencher lacunas da história oficial do país. Para analisar o trabalho da Comissão e seus resultados, o Correio da Cidadania entrevistou, em 12/12/14, a historiadora Angela Mendes de Almeida.

“A Comissão optou por retomar, de forma didática e em certo sentido visando, sobretudo, a área jurídica, a legislação nacional e a vasta legislação internacional (altaneiramente ignorada em geral pelo Judiciário brasileiro), as figuras penais de violações dos direitos humanos, e ilustrá-las com exemplos. Isso incorpora a certeza de que a impunidade dos crimes da ditadura civil-militar são alimentadores da impunidade dos crimes contra a humanidade que continuam acontecendo, hoje, aos olhos de todos”,

afirmou.

Reforça-se, portanto, a ideia de que a barbárie social de hoje é filha direta do regime de exceção que institucionalizou diversas formas de abuso e violação de direitos, além da escancarada violência policial até hoje legitimada em larga escala. “Uma coisa é certa: nada acontecerá se não houver pressão popular, pressão dos movimentos sociais,

que devem ter presente que a aplicação destas

recomendações seria a supressão de vários procedimentos criminosos que hoje estão naturalizados e incorporados”.

Além de lembrar que o STF ainda terá de encarar novos questionamentos sobre a validade da lei de anistia de 1979, convalidada pelo tribunal, e criticar as declarações de Dilma (novamente insistindo na tese de “acordo nacional”), Angela destaca que todas as revelações da Comissão, e outras que o futuro trará, exigirão grande vontade política

para desaguarem em punições aos criminosos. “Os processos jurídicos têm de ser objeto de pressões através de manifestações populares e outros meios de batalhar contra a impunidade. Não vai ser coisa de um dia, uma hora, mas uma luta de dia a dia, mês a mês, uma espécie de ‘guerrilha’ contra a impunidade”.

A entrevista completa se encontra em [conape.org.br](http://conape.org.br)

***“Isso incorpora a certeza de que a impunidade dos crimes da ditadura civil-militar são alimentadores da impunidade dos crimes contra a humanidade que continuam acontecendo, hoje, aos olhos de todos”***

**Correio da Cidadania: Como você avalia a amplitude e abrangência da Comissão da Verdade, em seus pouco mais de dois anos de trabalho?**

Angela Mendes de Almeida: Foram dois anos e sete meses de trabalho, que no início foram bastante conturbados. E isso aconteceu pela forma com que a presidente Dilma fez votar a lei que criou a comissão, descartando todas as sugestões dos militantes e familiares dos mortos e desaparecidos, bem como ce-

dendo às pressões dos militares e da direita. Assim, o número reduzido de conselheiros, sete, diminuiu ainda mais, a seis, em virtude da não substituição de Gilson Dipp. Doente uma parte do tempo, terminou por pedir demissão.

As dubiedades presentes na Lei 12.847/2013, que criou a Comissão, também influíram, no período inicial, dando lugar a indecisões e até que-relas de personalidade que terminaram, infelizmente, a causar o pedido de demissão do conselheiro Cláudio Fonteles.

Mas depois o trabalho engatou, sobretudo pela criação de comissões da verdade estaduais, municipais, locais e do procedimento das audiências públicas (foram cerca de 150 na Comissão Estadual da Verdade Rubens Paiva, em São Paulo), e as informações foram jorrando. Com um pessoal qualificado e numeroso foi possível o cruzamento de dados que são, talvez, um dos pontos fortes deste relatório.

\* *Valéria Nader e Gabriel Brito*

Fonte: *Correio da Cidadania* - 12/12/14.

# 6 ♀ Encontro de Mulheres e Pensionistas de Anistiados

A Conape realizou, em 26/11, o seu 6º Encontro de Mulheres e Pensionistas de Anistiados, na sede da entidade no Centro do Rio de Janeiro. As mulheres (e homens) confraternizaram com o tradicional "Amigo Oculto" e deram boas-vindas a 2015.

O encontro foi aberto pelo presidente da Conape, Abelardo Rosa Santos. Ele disse que aquele encontro é muito importante para a entidade, pois demonstra que ela está ativa e que as mulheres têm

se destacado. Ao final de sua fala desejou Boas Festas a todas/os.

Com número cada vez mais crescente de participantes, o evento aproveitou para celebrar o final de 2014 e dar boas vindas a 2015. As

mulheres e pensionistas de anistiados realizaram também o tradicional "amigo oculto", onde promovem a amizade, trocam presentes e degustam saborosos doces, salgados e refrigerantes.

Mas antes da confraternização teve o momento de colocar as questões administrativas em dia, por meio de discussões de temas de interesses da entidade, dos/as associados/as.

O evento foi coordenado pelas diretoras Idinéa Nicacio da Silva e Ina Soares Lutterbach, com o suporte da advogada Cláudia Dalla Costa, da assistente social Maria do Carmo e Ana Paula (administrativo e atendimento). A diretora Marly Gomes de Andrade não pode comparecer por questões pessoais.

A diretora Idinéa conclamou as mulheres a continuarem atuantes em prol da Conape, para que a entidade permaneça viva. Destacou o exemplo dos homens e saldou a disposição do diretor Eylan Soares Pinto, falecido a 19/11/14, que mesmo com a saúde debilitada comparecia à entidade para colaborar com suas atividades de tesoureiro. Saldou também o presidente Abelardo Santos, que tem atuado ininterruptamente.

A Dra. Cláudia Dalla Costa explicou uma série de procedimentos

jurídicos, entre eles a questão da habilitação dos filhos (junto ao Ministério do Planejamento) como dependentes dos pais, após o falecimento destes. Explicou que os filhos não podem ser dependentes dos pais, salvo se for comprovado problema grave que impeça algum filho/a de ser uma pessoa totalmente capaz. Mas não é uma tarefa fácil habilitar um filho/a como dependente, pois requer perícia médica, entre outros procedimentos que comprovem a situação. Pediu que as pessoas que tiverem dúvidas sobre o assunto que procurem a Conape.

A assistente social, Maria do Carmo, explicou que o tema habilitação dos filhos ocorre no âmbito do INSS da mesma forma que no Ministério do Planejamento, ou seja, para se habilitar um/a filho/a como dependente precisa passar pela perícia médica. Os habilitados a dependentes do pai falecido são a esposa, a companheira de união estável (comprovada) e os filhos até 21 anos de idade. Filhos inválidos, acima de 21, para serem habilitados precisam de perícia médica. Maria do Carmo explicou, também, os direitos dos/as associados/as quanto ao Benefício Farmácia e o funcionamento deste. Em caso de dúvidas sobre esses, entre outros, temas procurem a Conape.



José Carlos Moutinho



## Encontro saúda Eylan Soares (in memoriam) por sua contribuição à Conape



Com pesar a Conape comunicou o falecimento do seu diretor Eylan Soares Pinto, ocorrido em 19/11, no Rio de Janeiro. Nos solidarizamos com os familiares e amigos neste momento difícil com o passamento de um cidadão íntegro e solidário, que muito contribuiu para a gestão competente da Tesouraria da Conape. Ele não deixava de dar sua contribuição, mesmo com sua saúde debilitada. Eylan estará sempre presente!

### Ausência

Newton Menezes  
A sala  
não é a mesma  
se cala  
no sentimento da ausência  
A cadeira vazia  
fria  
se ressentida  
No canto  
a parede em desencanto  
clama

A mancha na banquetta  
reclama  
por seus pés  
a deslizarem pelo branco  
agora escuro  
em recente tranco  
Um andador  
abriu-se em asas  
e as valquírias a conduzi-lo  
ao alvorecer  
de tantos outros  
combatentes  
Para Eylan

Rio, 19/12/14.

**Cargo à disposição de Dilma**

A presidente da Petrobrás, Graça Foster, confirmou em 17/12 que conversou com a presidenta da República, Dilma Rousseff, sobre a sua própria demissão e sobre a saída dos outros diretores da empresa. Segundo ela, o assunto foi tratado algumas vezes com a presidenta, devido às investigações da Opera-

ção Lava Jato e o atraso que isto vem causando ao fechamento do balanço financeiro do terceiro trimestre da empresa. A presidenta da Petrobrás também disse que “não conseguiria trabalhar” sem a atual diretoria. “Temos um time. Temos uma forma de trabalhar muito próxima. Compartilhamos as dificuldades e nossas preocupações”.

**Na mão grande**

Não iria demorar muito a leitura de notícia da natureza da divulgada pelo jornal Valor Econômico, de 11/12, ou seja, que os dias da Petrobrás no pré-sal estão contados. O jornal sustenta que é em função da crise que a empresa está passando. Não é de hoje que os privatistas de plantão e os países hegemônicos (liderados pelos EUA) não veem com bons olhos o re-

gime de partilha no pré-sal, pois querem toda a reserva para si, como no regime de concessão. Assim, para que tal estratégia prevaleça (e a pretensa vitória) nada melhor que ver a Petrobrás debilitada. Se trata de um sinal para os setores progressistas comprometidos com a Petrobrás e o Brasil de organizar defesa contra um eminente ataque “na mão grande” às nossas reservas estratégicas de petróleo.

**Trabalhadores e a ditadura**

Representantes das Centrais Sindicais que compõem o Grupo de Trabalho “Ditadura e repressão aos trabalhadores, às trabalhadoras e ao movimento sindical” da Comissão Nacional da Verdade entregaram formalmente, em 8/12, à Dra. Rosa Cardoso, coordenadora do grupo, o relatório sobre a perseguição à clas-

se trabalhadora durante o período do regime civil-militar. A atividade aconteceu na sede do Sindicato dos Engenheiros em São Paulo (SP). O relatório reuniu uma série de documentação e testemunhos que comprovam a colaboração de empresários e empresas não só com o golpe, mas na repressão e vigilância do empregados.

**Mandato ameaçado**

Em 10/12/14, o deputado federal Jair Bolsonaro (PP-RJ) voltou a desafiar a nossa civilidade, a cuspir sobre a Constituição e os princípios republicanos. Disse que a data em que se comemora o Dia Internacional dos Direitos Humanos deveria se chamar “Dia Internacional da Vagabunda-

gem”. Mas não parou por aí. Agrediu a deputada e ex-ministra dos Direitos Humanos Maria do Rosário, afirmando e reafirmando que “só não a estuprova porque ela não merecia”. Os petroleiros iniciaram campanha pela cassação do referido parlamentar.

**Repúdio a atos pela volta da ditadura militar**

O encerramento do Ano da Democracia, da Memória e do Direito à Verdade, ocorrido em 11/12 na Câmara dos Deputados, transformou-se num ato de repúdio a grupos que pedem a volta do regime militar. Senadores e deputados das Comissões de Direitos Humanos da Câmara e do Senado criticaram

os que defendem a volta do período que, segundo a Comissão Nacional da Verdade, foi responsável por ao menos 434 mortes. O deputado Assis do Couto (PT-PR), presidente da CDH da Câmara, disse: “Vemos pessoas se manifestando pela volta da ditadura por ignorância do processo histórico, dos valores da democracia e do pluralismo”.

**Direitos humanos****CNV entrega relatório à Presidente Dilma**

*O relatório final da Comissão Nacional da Verdade foi entregue dia 10/2 em cerimônia oficial no Palácio do Planalto à presidenta Dilma Rousseff. Dividido em três volumes, o relatório é o resultado de dois anos e sete meses de trabalho da Comissão Nacional da Verdade*

Instalada em maio de 2012, a CNV foi criada para apurar e esclarecer, indicando as circunstâncias e a autoria, as graves violações de direitos humanos praticadas entre 1946 e 1988 (o período entre as duas últimas constituições democráticas brasileiras) com o objetivo de efetivar o direito à memória e a verdade histórica e promover a reconciliação nacional.

Para isso, a CNV adotou preceitos internacionais e delimitou que as graves violações de direitos humanos são as cometidas por agentes do Estado, a seu serviço ou com a conivên-

cia/aquiescência estatal, contra cidadãos brasileiros ou estrangeiros.

São graves violações de direitos humanos: as prisões sem base legal, a tortura e as mortes dela decorrentes, as violências sexuais, as execuções e as ocultações de cadáveres e desaparecimentos forçados. Praticadas de forma massiva e sistemática contra a população, essas violações tornam-se crime contra a humanidade.

Ao longo de sua existência, os membros da CNV colheram 1121 depoimentos, 132 deles de agentes públicos, realizou 80 audiências e

sessões públicas pelo país, percorrendo o Brasil de norte a sul, visitando 20 unidades da federação (somadas audiências, diligências e depoimentos).

Para tornar mais acurados os relatos de graves violações de direitos humanos, a CNV percorreu, entre novembro de 2013 e outubro de 2014, acompanhada de peritos e vítimas da repressão, sete unidades militares e locais utilizados pelas Forças Armadas no passado para a práti-

ca de torturas e outras graves violações de direitos humanos.

Esses sete locais visitados estão listados no primeiro de oito relatórios preliminares de pesquisa publicados pela CNV entre fevereiro e agosto de 2014.



Agência Brasil



Leia mais em <http://www.conape.org.br/index.php/2012-04-18-12-57-11/2012-05-03-14-32-28/noticias-em-destaques/405-cnv-entrega-relatorio-a-presidenta-dilma-foto-thiago-vilela>

# Leane e Eylan superaram, juntos, os altos e baixos da vida no Brasil

*Eles formaram união rara nos dias atuais. Se conheceram jovens, e completariam 55 anos de união em janeiro de 2015. Juntos, superaram as arguras da perseguição política aos petroleiros pela ditadura militar implantada em 1964, bem como os altos e baixos da vida profissional. Tiveram quatro filhos.*

Numa ensolarada tarde de 11/12/14, em Niterói, Leane Magalhães Soares Pinto, viúva do saudoso anistiado e diretor da Conape, Eylan Soares Pinto (falecido a 19/11/14), recebeu a equipe da Conape para conceder entrevista sobre a vida conjugal com Eylan. Se conheceram muito jovens, o casamento completaria 55 anos em janeiro de 2015. Daí a força para, juntos, superar às dificuldades que viveram durante a perseguição política aos petroleiros pela ditadura militar implantada em 1964, bem como os altos e baixos da vida profissional.

Leane, mesmo emocionada, demonstrou ser uma mulher de fibra e falou com muita altivez, honra e agradecimento à vida por ter sido esposa de Eylan Soares Pinto. Participaram da entrevista o amigo da família, José Luiz Rodrigues, consultor da Conape; o gerente administrativo da entidade, Armindo Miguel Filho; e o jornalista José Carlos Moutinho. Em determinado momento, a filha do casal, Helena, participou da entrevista e discorreu algumas palavras sobre os pais e irmãos. Leane e Eylan geraram quatro filhos, a família é numerosa, mais de 20 pessoas que periodicamente se reúnem para confraternizar.

Ela sublinhou que nunca estamos preparados para a perda da pessoa amada. “Mas o que conforta a

gente um pouco é saber que o Eylan foi um pessoa espetacular, e que onde se encontra agora está muito bem. (...) As pessoas em nossa volta, também, só elogiam ele, ainda que não tenha sido uma pessoa perfeita – ninguém é. Mas entre as qualidades e os defeitos, as qualidades prevaleciam mais que os defeitos”.

Falecido aos 85 anos, Eylan teve vida profissional apaixonada pela contabilidade, seja na Petrobrás, em outras empresas e nos trabalhos autônomos. Na Conape, ele se destacou pela dedicação às contas da entidade, pelo menos duas vezes por semana Eylan comparecia à entidade para prestar sua colaboração, que fazia com satisfação. Esta é a avaliação dos familiares, amigos e companheiros

**“Eylan participava e me informava tudo. Ele dizia para ler o jornal da Conape, entre outras coisas. Mas ele deixou tudo muito organizado, eu não tive problema nenhum”**

de Conape.

Leane declarou que Eylan teve uma vida (e velhice) tranquila e de qualidade, mesmo com os altos e baixos da vida. “Teve uma vida ativa, sempre comparecia à Conape para colaborar, mesmo com o problema da perna”.

Ela começou a trabalhar cedo, aos 18 anos de idade, no comércio, notadamente na revendedora de veículos da Ford, Niterói Automóveis. Depois conseguiu passar em concurso para a Caixa Econômica Federal, onde, entre outros cargos, foi chefe de departamento (também ligada à contabilidade, como o marido). Esses foram os seus únicos empregos. Ela é aposentada pela Caixa.

Em 1964, quando do golpe militar, Leane já era casada com Eylan e acompanhou a trajetória dele na área de contabilidade da Refinaria Duque de Caxias (Reduc). Com a intervenção militar, ele ficou sumido e Leane foi morar com a mãe.

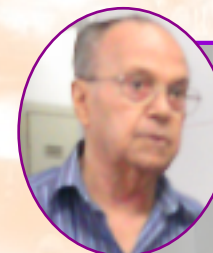
Cerca de três meses depois, Eylan se entregou aos militares e foi preso (por alguns dias) na Fábrica de Borracha (Fabor), em Duque de Caxias.

Ele não foi agredido pelos militares, declarou Leane, mas ficou preso numa sala isolada, sem colchão, sem cadeira e nenhum outro suporte. Ele já tinha o problema na perna, o que não é difícil intuir que Eylan passou muitas dificuldades naquela situação. “Ele não sofreu tortura física, mas psicológica, por conta de uma série ininterrupta de perguntas para saber sobre as ligações dele”. Eylan foi amigo do pensador Leandro Konder, que também sofreu muito à época com a ditadura.

Demitido da Petrobrás, ele foi trabalhar como autônomo e depois foi beneficiado com a Lei de Anistia (1979). Ela disse que seu esposo foi tesoureiro do Sindicato dos Petroleiros de Duque de Caxias, um dos motivos para sua prisão pela ditadura.

Leane e José Luiz foram unânimes em declarar que Eylan foi uma pessoa convicta em seus ideais, sabia o que queria. “Eylan e seus companheiros acreditavam naquilo que faziam, tinham um ideal. As pessoas que ficaram aqui no Brasil padeceram mais que os militantes que foram para o exterior (exilados)”, sublinhou Leane.

José Luiz lembrou que o anistiado tinha declarado conseguir muito trabalho em contabilidade, por conta do Brasil nas décadas 1970 e 1980 viver eivado de indexadores monetários. Entre outros, Eylan trabalhou na Abolição Veículos e para o ex-ministro Luís Gonzaga do Nascimento e Silva (Trabalho e Previdência Social, de 1974 a 1979\*).



Segundo Leane, ele participou ativamente da luta pela anistia política dos petroleiros e não demorou a conquistar a anistia. Na década de 1980 retomou o trabalho na Petrobrás, no Edifício-Sede da Avenida Chile, Centro do Rio, e se aposentou antes do Governo Collor.

Leane viveu alguns momentos de instabilidades da Caixa Econômica, até que mudanças na administração do banco resultaram em melhorias para todos os empregados. Ela sublinhou que um dos problemas da Caixa, hoje, é ter muitos empregados terceirizados, coisa que não ocorria no passado. “Hoje tem mais chefes (gerentes) do que empregados”.

## Participar da Conape

Em relação à sua participação nas atividades da Conape, Leane disse que procurará estar mais presente, pois tem sido muito convidada, inclusive teve o incentivo do Eylan. “Eu preciso estar a par das coisas que acontecem. Eylan participava e me informava tudo. Ele dizia para ler o jornal da Conape, entre outras coisas. Mas ele deixou tudo muito organizado, eu não tive problema nenhum”.

Ao final da entrevista, ela ressaltou que ele não abandonava a Conape, só diminuiu a intensidade do trabalho por conta do agravamento da doença na perna. Mas contribuiu com a entidade até novembro desse ano.

\* Governo Geisel, conforme cita a Biblioteca da Presidência da República.



### Novo recorde de produção

A produção de petróleo bateu novo recorde no Brasil em outubro, com 2,393 milhões de barris diários de petróleo, acima dos 2,358 milhões registrados em setembro. Esse aumento correspondente a um avanço de 1,5% em relação ao mês anterior e de 15,1% na comparação com outubro de 2013, segundo balanço divulgado em 3/12 pela Agência Nacional do Petróleo (ANP). A produção total de petróleo e gás natural do mês alcançou cerca de 2,98 milhões de barris de óleo equivalente (BOE) por dia, sendo, deste total, 92,7 milhões de metros cúbicos de gás natural. Com isso, a produção de gás natural superou o recorde de 90,9 milhões de metros cúbicos diários, alcançado em agosto deste ano, apresentando aumento de 4,2% em relação a setembro de 2014 e de 27,2% em relação a outubro de 2013.



### Reservas de petróleo em Cuba

Uma das mais prolíficas bacias de petróleo e gás natural do planeta está próxima à costa noroeste de Cuba, e a reaproximação com os Estados Unidos vem acendendo esperanças de que Cuba possa agora lucrar com isso. A perspectiva é vista com bons olhos por cubanos desesperados pelo crescimento econômico, mas é altamente preocupante para ambientalistas e para a indústria do turismo na região.

### Queda do preço do petróleo

A queda dos preços do petróleo provoca desequilíbrio nas economias dos países que mais dependem desta matéria-prima para sustentar os seus orçamentos estatais, agravando a ainda tênue recuperação depois da crise financeira de 2008. A decisão da Organização dos Países Exportadores de Petróleo (OPEP), no final de novembro, de manter os níveis de produção nos 30 milhões de barris por dia equivale a dizer que permite uma queda dos preços, dado que a oferta está a superar a procura.

(Blog do Planalto, Voz da Rússia e Notícias ao minuto)

## Abelardo Santos fala sobre violência sofrida por chineses no Dops/RJ

*Ele seu colega de Petrobrás, Luiz Carlos Natal, presenciaram, no Dops/RJ, a prisão de membros da representação comercial da China. “Nos sentimos envergonhado com a violência cometida pelo regime contra os chineses”*

**E**m 3/4/64, o petroleiro Abelardo Rosa Santos foi detido pela regime militar, logo que chegava à Refinaria Duque de Caxias (Reduc) para trabalhar. Foi levado para a sala do Superintendência da Reduc, que era comandada por oficial do Exército. O seu colega de refinaria e hoje de Conape, Luiz Carlos Natal, também tinha sido detido no mesmo dia. A Reduc estava ocupada pelos militares.

Eles levaram Abelardo Santos e Luiz Natal para a antiga sede da Petrobrás, na praça Pio X, no Centro do Rio de Janeiro, onde ficaram detidos por horas. Depois levados para o Dops/RJ, na Rua da Relação, no Rio. “O general Levy disse que era para prestarmos ligeiros esclarecimentos”, disse Abelardo.

No Dops/RJ, Abelardo ficou surpreso ao constatar que num salão estavam presos um grupo de cerca de cinco chineses (entre 30 a 50 anos de idade), que estavam em visita ao Brasil. Eles pertenciam à comissão oficial de comércio do governo chinês. A visita dos orientais foi uma consequência das negociações Brasil-China, resultado da ida do presidente João Goulart ao país asiático. Os petroleiros viram os policiais levando os chineses (um a um) para sala ao lado e que era possível



ouvir gritos de dor.

– Depois se dirigiu a nós um senhor idoso, vestindo casaco de couro, pertencente ao chamado “grupo do lanterna” e disse: “a sorte de vocês é que não fui eu a apanhá-los, senão vocês não chegariam aqui vivos. Vocês são piores que os chineses que estão aqui”.

Após essas palavras o policial levou Abelardo e Natal para as celas, sem cometer violência com eles, a exemplo do que fizeram com os chineses.

No momento em que estavam presos, Abelardo e Natal receberam a visita do ator Mário Lago, também prisioneiro no Dops/RJ. “Ele [Mário Lago] nos deu explicações como poderíamos sobreviver, entre outras palavras”.

Os estrangeiros foram levados para as celas onde se encontravam Abelardo e Natal. “Os chineses estavam revoltadíssimos e iniciaram uma greve de fome. Toda vez que chegava comida, eles viravam de costas para evitar assistir nossa alimentação e manter a disposição de prosseguir com a greve de fome. Mantiveram a greve por alguns dias, depois foram soltos e não tivemos mais notícias deles”.

Após este episódio, Abelardo não voltou mais para a Petro-

brás, nem em 1985. “Não estou criticando quem voltou a trabalhar na empresa, pois a decisão de não retornar foi pessoal – eu estava trabalhando em outra empresa como diretor. Eu até tinha amizade com o então diretor de Recursos Humanos da Petrobrás, que havia manifestado a vontade de que eu voltasse para o RH. Eu não achava justo ocupar aquele cargo de chefia (de RH) 20 anos após, quando uma pessoa lá estava por ter lutado pela posição, ter sido promovido. Além do que eu estava bem na outra empresa, assim não voltei a trabalhar na Petrobrás”.

Admitido pela Petrobrás em 1957, Abelardo foi profissional especializado em “organização e método”. Ajudou a implantar várias estruturas administrativas na Reduc, no Rio Grande do Sul, fez reformas na Bahia. Na Reduc atuou como assistente de divisão de setor operacional, passou a chefe de divisão, assistente de superintendente e superintendente administrativo da refinaria – abarcava áreas de serviços gerais, financeiro, organização e método, transportes –, até que o golpe militar o demitiu da Petrobrás.

## BENEFÍCIOS: Previdência divulga programação de pagamento de benefícios para 2015

### Segurados recebem benefícios nos cinco primeiros dias úteis

Os segurados da Previdência Social já podem consultar as datas de pagamento de benefícios em 2015. O novo calendário de pagamentos do INSS já está disponível para consulta na página da Previdência Social ([www.previdencia.gov.br](http://www.previdencia.gov.br)), bem como em [conape.org.br](http://conape.org.br)

Os depósitos seguem a mesma sequência de anos anteriores. O pagamento começa a ser liberado, primeiramente, para os segurados que ganham até o piso previdenciário durante os cinco dias úteis do final do mês. E nos próximos cinco dias úteis do mês que inicia, começam os pagamentos para quem recebe acima do mínimo. Quando a data de pagamento coincide com feriados, o depósito do benefício é transferido para o dia útil seguinte.

Em janeiro de 2015, a folha de pagamento começa no dia 26 de janeiro e finaliza no dia 6 de fevereiro. Para saber o dia de pagamento, os beneficiários devem observar o último número do seu cartão de benefício, excluindo-se o dígito.

A Previdência Social vai distribuir o calendário de pagamento em todas as suas mais de 1.500 agências e também em toda a rede bancária pagadora de benefícios. Foram produzidos 55 mil cartazes de divulgação e 1 milhão de calendários de bolso para serem distribuídos em todo o país.

(com informações do Ministério da Previdência Social)

• JAMAIS REVELE O NÚMERO DO SEU BENEFÍCIO, CPF OU SENHA A TERCEIROS;

• O INSS NUNCA SOLICITA, POR E-MAIL OU TELEFONE, DADOS COMO NÚMERO DE BENEFÍCIO, CPF, IDENTIDADE, CONTA DO BANCO E OUTROS;

• O INSS NÃO FAZ CONVÊNIOS COM EMPRESAS PARA VENDA DE PRODUTOS AOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS; E

• SE VOCÊ RECEBER ALGUMA PROPOSTA COMERCIAL EM NOME DO INSS, DENUNCIE IMEDIATAMENTE PELO NÚMERO 135\*.

Para benefícios até 1 salário mínimo.

Final	Dez/14	Jan/15	Fev/15	Mar/15	Abr/15	Mai/15	Jun/15	Jul/15	Ago/15	Set/15	Out/15	Nov/15	Dez/15
1	22/Dez	26/Jan	23/Fev	25/Mar	24/Abr	25/Mai	24/Jun	27/Jul	25/Ago	24/Set	26/Out	24/Nov	22/Dez
2	23/Dez	27/Jan	24/Fev	26/Mar	27/Abr	26/Mai	25/Jun	28/Jul	26/Ago	25/Set	27/Out	25/Nov	23/Dez
3	26/Dez	28/Jan	25/Fev	27/Mar	28/Abr	27/Mai	26/Jun	29/Jul	27/Ago	28/Set	28/Out	26/Nov	28/Dez
4	29/Dez	29/Jan	26/Fev	30/Mar	29/Abr	28/Mai	29/Jun	30/Jul	28/Ago	29/Set	29/Out	27/Nov	29/Dez
5	30/Dez	30/Jan	27/Fev	31/Mar	30/Abr	29/Mai	30/Jun	31/Jul	31/Ago	30/Set	30/Out	30/Nov	30/Dez
6	2/Jan	2/Fev	2/Mar	1/Abr	4/Mai	1/Jun	1/Jul	3/Ago	1/Set	1/Out	3/Nov	1/Dez	4/Jan
7	5/Jan	3/Fev	3/Mar	2/Abr	5/Mai	2/Jun	2/Jul	4/Ago	2/Set	2/Out	4/Nov	2/Dez	5/Jan
8	6/Jan	4/Fev	4/Mar	6/Abr	6/Mai	3/Jun	3/Jul	5/Ago	3/Set	5/Out	5/Nov	3/Dez	6/Jan
9	7/Jan	5/Fev	5/Mar	7/Abr	7/Mai	5/Jun	6/Jul	6/Ago	4/Set	6/Out	6/Nov	4/Dez	7/Jan
0	8/Jan	6/Fev	6/Mar	8/Abr	8/Mai	8/Jun	7/Jul	7/Ago	8/Set	7/Out	9/Nov	7/Dez	8/Jan

Para benefícios acima de 1 salário mínimo.

Final	Dez/14	Jan/15	Fev/15	Mar/15	Abr/15	Mai/15	Jun/15	Jul/15	Ago/15	Set/15	Out/15	Nov/15	Dez/15
1 e 6	2/Jan	2/Fev	2/Mar	1/Abr	4/Mai	1/Jun	1/Jul	3/Ago	1/Set	1/Out	3/Nov	1/Dez	4/Jan
2 e 7	5/Jan	3/Fev	3/Mar	2/Abr	5/Mai	2/Jun	2/Jul	4/Ago	2/Set	2/Out	4/Nov	2/Dez	5/Jan
3 e 8	6/Jan	4/Fev	4/Mar	6/Abr	6/Mai	3/Jun	3/Jul	5/Ago	3/Set	5/Out	5/Nov	3/Dez	6/Jan
4 e 9	7/Jan	5/Fev	5/Mar	7/Abr	7/Mai	5/Jun	6/Jul	6/Ago	4/Set	6/Out	6/Nov	4/Dez	7/Jan
5 e 0	8/Jan	6/Fev	6/Mar	8/Abr	8/Mai	8/Jun	7/Jul	7/Ago	8/Set	7/Out	9/Nov	7/Dez	8/Jan



\*Ligação gratuita de telefones públicos ou fixos. De celular é cobrada tarifa de ligação local.

Ministério da  
Previdência Social



## Desigualdade

### 10% mais ricos ganham 42% da renda total, aponta IBGE

Apesar de apontar grande desigualdade, o percentual mostra queda em relação a 2004, quando essa faixa da população ganhava 45,8% da renda total do País

Em 2013, os brasileiros que fazem parte dos 10% mais ricos da população receberam 42% da renda total do País, segundo dados da Síntese de Indicadores Sociais divulgada na manhã de 17/12 pelo IBGE.

Apesar de apontar grande desigualdade, o percentual mostra queda em relação a 2004, quando essa faixa da população ganhava 45,8% da renda total do País. Na outra ponta, os 10% mais pobres eram responsáveis por apenas 1,2% da renda total em 2013. O percentual é 0,2% superior ao de 2004.

Entre as famílias mais pobres, com rendimento de até 1/4 de salário mínimo por pessoa, as transferências de programas sociais representavam 37,5% de seu rendimento mensal em 2013. No Nordeste, essa proporção chega a

43,8%.

A renda do trabalho também cresceu no período. O rendimento médio mensal por trabalho da população com 15 anos ou mais cresceu 42,1% entre 2004 e 2013.

**Mais da metade das famílias mais pobres não têm esgoto adequado**

Ainda de acordo com a pesquisa do IBGE, entre as famílias que fazem parte dos 20% mais pobres mais da metade não tem tratamento de esgoto adequado (65,2%). Na população como um todo, o índice é de 39,6%.

Enquanto o abastecimento de água é recebido por 83,6% da população, entre os mais pobres 3 em cada 10 famílias não têm abastecimento de água adequado e 6 em cada 10 não têm filtro d'água.

Fonte: IG.



Catadores de lixo, que vivem acampados em área próxima à Universidade de Brasília (UnB) que fica a menos de 10 quilômetros da Esplanada dos Ministérios. Pelo menos um das famílias que estão neste local recebe benefício do programa Bolsa Família (Foto: Agência Brasil)



### Em defesa das mulheres

O debate colocado pela campanha sobre a necessidade de avançar no desenvolvimento de políticas de proteção aos direitos humanos e à vida das mulheres vive um momento chave. Tramita no Congresso Nacional o projeto de lei que tipifica o crime de assassinato de mulheres por motivação de gênero. A iniciativa da proposta foi da CPMI da Violência contra a Mulher e ao texto original foi apresentado um substitutivo pela senadora Gleisi Hoffmann (PT/PR) agregando às motivações já previstas no texto da comissão a prática de tortura.

### Feminicídio

Em 18/12, o Senado aprovou a previsão do feminicídio como tipo qualificado de homicídio (PLS 292/2013). O feminicídio ocorre quando o assassinato da mulher for motivado por questão de gênero. O texto seguiu para a Câmara. O projeto é oriundo da CPI Mista da Violência contra a Mulher. Na justificativa da proposta, a comissão observa que a aprovação da Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006) foi um ponto de partida, e não de chegada, no combate à violência contra a mulher. Daí a defesa da inclusão do feminicídio no Código Penal, em sintonia com recomendação da Organização das Nações Unidas (ONU).



### Imbecilidade calculada

Dias antes do deputado Jair Bolsonaro vociferar contra a ex-ministra Maria do Rosário (Direitos Humanos), o país assistia a apresentação do relatório da Comissão Nacional da Verdade (mais de quatro mil páginas) e estava às vésperas do Dia Internacional dos Direitos Humanos. Um dia antes desta tão importante data, a ex-ministra e deputada federal Maria do Rosário, não se furtou a bandeira que sempre empunhou e discursou na Câmara, falando sobre a importância do relatório que estava em vias de publicação e repudiando com veemência todo o autoritarismo sangrento que a ditadura representa na história do Brasil. Na Câmara, após a fala da ex-ministra, o ex-militar a xingou de "vagabunda", lhe deu um empurrão e disse ainda que não a estuprava porque ela não merecia.

(Adital, Agência Patrícia Galvão e Agência Senado)

# BENEFÍCIO: Auxílio Cuidador de Idoso

Banco de Imagens



A partir do corrente ano, a Petrobrás passou a disponibilizar um auxílio pecuniário de até um salário mínimo, para a contratação do cuidador para os beneficiários da Assistência Multidisciplinar de Saúde (AMS), com idade igual ou superior a 60 anos. É um auxílio financeiro que tem como objetivo contribuir para que o idoso

possa contar com um cuidador que irá ajudá-lo nas suas necessidades de alimentação, administração de medicamentos orais de rotina, na mobilidade, higiene, entre outras atividades do dia a dia.

Para a concessão do benefício, o paciente deverá passar por uma avaliação médica, a fim de que seja preenchido o

Formulário de Avaliação de Independência Funcional e o mesmo será analisado pela equipe técnica da AMS.

Para ter direito ao benefício, é necessário atender alguns critérios de elegibilidade, estabelecidos no padrão normativo da AMS e os beneficiários devem apresentar as seguintes características:

- \_ Autonomia comprometida e dependência parcial ou total de cuidados de terceiros para as atividades cotidianas, o que deve ser comprovado pela equipe técnica da AMS;
- \_ Não ter familiar disponível para assumir o papel de cuidador;
- \_ Ter uma pessoa responsável.

Não poderá ser contemplado com o Auxílio Cuidador do Idoso, o beneficiário que:

- \_ Residir em asilos, casas geriátricas, casas de repouso, ou em qualquer outra habitação coletiva;
- \_ Participar de alguma modalidade do Programa de Atenção Domiciliar (PAD);
- \_ Participar do Programa de Assistência Especial (PAE);
- \_ Estiver em regime de internação hospitalar;
- \_ Não ter ninguém para designar como pessoa responsável.

O beneficiário receberá o benefício enquanto houver a dependência funcional, comprovada pela equipe técnica da AMS.

Esse Auxílio Cuidador poderá ser concedido também àquelas pessoas que, mesmo que não tenham 60 anos, estejam incluídas no Programa de Assistência Especial (PAE) e sejam portadoras de doenças tais como: Paralisia irreversível e incapacitante, Alienação mental, entre outras, as quais o paciente necessite de cuidados especiais.

Para mais esclarecimentos, ou encaminhar solicitação, contate-nos.

**Maria do Carmo (assistente social da Conape)**



### Morre Ivone Nunes, esposa do sindicalista Francisco Soriano Nunes

Trabalhadores e diretores do Sindicato dos Petroleiros do Rio de Janeiro (Sindipetro-RJ) estão de luto. Faleceu, em 18 de dezembro, Ivone Espínola de Souza Nunes, esposa do nosso diretor financeiro [e conselheiro da Conape] Francisco Soriano. (APN)





### Assistência Social

Serviço Previdenciário			
Descrição	Set	Out	Nov
Encerramento de Benefício / Pagamento de Resíduo	1		1
Extrato Previdenciário	2	6	14
Orientação Previdenciária	15	5	5
Requerimento de Aposentadorias			
Requerimento de Pensão			1
Requerimento de Revisão/Recurso	1		
Outros Assuntos		5	10
<b>TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>31</b>

Plano Funeral			
Descrição	Set	Out	Nov
Inclusão	2	1	1
Reembolso Plano Funeral			
Outros Assuntos	2	7	7
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>13</b>

Atendimento Social			
Descrição	Set	Out	Nov
Acompanhamento de Associados Doentes	22	23	22
Atendimento Social			1
Contato AMS/Petrobrás	25	26	34
Orientações Diversas	33	54	40
Visita Domiciliar/Hospitalar			
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>103</b>	<b>97</b>

### Atendimento

Ministério do Planejamento – AMS – Petrobrás					
Descrição	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Troca de Endereço	5	4	4	1	1
Requerimento de Habilitação (MP e AMS)	1	1	0	3	0
Comprovante de Rendimento para IR (MP e AMS)	0	0	0	0	0
Informações de Óbito	0	1	1	4	1
Solicitação e Negociações de boleto AMS	7	5	6	3	6
Informação de reembolso e atualização de conta (AMS)	4	6	2	3	2
Portaria Publicada (MP)	1	0	0	1	2
Pedido de declaração Petrobrás	1	0	2	3	2
Informações e orientações diversas (PLR, salário, AMS)	10	15	12	10	23
Troca de Conta bancária	3	0	3	2	5
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>42</b>



**Urgências**  
21 8868-0959  
21 2595-0385



21 2262-2945  
0800 095 9249

### Financeiro

Receitas	SALDO	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	ANO
Contribuição Associativa	428.534,67	75.075,40	76.262,51	75.789,20	69.525,98	75.789,74		800.977,50
<b>Despesas</b>	<b>SALDO</b>	<b>Jul</b>	<b>Ago</b>	<b>Set</b>	<b>Out</b>	<b>Nov</b>	<b>Dez</b>	<b>ANO</b>
Condomínio, IPTU e Taxa de Incendio	39.251,25	5.555,73	5.591,35	5.620,42	5.647,71	5.721,51		67.387,97
Serviços Prestados e Manutenção	36.054,99	5.293,37	5.425,59	4.818,99	4.594,99	5.001,25		61.189,18
Pessoal - Encargos	232.226,44	45.291,56	40.931,46	39.669,34	41.514,80	59.253,08		458.886,68
Seguro Funeral	29.758,02	5.239,49	5.220,60	5.841,07	5.231,68	5.191,72		56.482,58
Tarifas Postais	11.619,65	1.466,40	1.931,10	413,74	1.287,91	920,21		17.639,01
Telefone	11.129,73	1.746,91	851,51	1.784,80	1.779,24	1.594,86		18.887,05
Impostos e Taxas	13.304,18	2.161,33	2.489,05	2.292,45	2.542,45	2.303,75		25.093,21
Despesas com Viagens	0,00	0,00	1.568,50	347,80	0,00	0,00		1.916,30
Contribuições a Entidades	10.298,00	633,00	663,20	633,00	633,00	633,00		13.493,20
Jornal	8.892,89	3.233,16	0,00	3.233,16	966,58	2.654,00		18.979,79
Bonus e Brindes para Associados	9.149,60	1.360,00	720,00	1.600,00	1.290,00	1.120,00		15.239,60
Pecúlio Familiar	4.000,00	2.000,00	0,00	4.000,00	2.000,00	2.000,00		14.000,00
Despesas Diversas	50.162,63	8.102,03	8.191,35	6.573,75	9.230,57	11.433,24		93.693,57
Imobilizado	6.948,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		6.948,16
<b>Total</b>	<b>462.795,54</b>	<b>82.082,98</b>	<b>73.583,71</b>	<b>76.828,52</b>	<b>76.718,93</b>	<b>97.826,62</b>	<b>0,00</b>	<b>869.836,30</b>
Superavit /- Deficit	-34.260,87	-7.007,58	2.678,80	-1.039,32	-7.192,95	-22.036,88	-22.036,88	
Superavit /-Deficit Acumulado	-34.260,87	-41.268,45	-38.589,65	-39.628,97	-46.821,92	-68.858,80	-90.895,68	

### 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.

### 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.



# Prevenção de quedas

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



São muito comuns em pessoas idosas os episódios de quedas fazendo com que ocorra a perda da autonomia e independência bem como o aumento da mortalidade nesta faixa etária.

### As quedas podem ocorrer devido a

\* Alterações devido ao envelhecimento, ao uso de remédios, algumas doenças, atividades físicas que ultrapassem seus limites pessoais, entre outras.

\* Fatores externos: em casa (piso molhado, móveis, tapetes...) e na rua (calçadas esburacadas, degraus..).

### Algumas orientações de como

### prevenir as quedas

\* Coloque corrimão e material antiderrapante em todos os cômodos da casa, inclusive nas escadas e rampas.

\* Mantenha os locais por onde o idoso circula iluminado, principalmente à noite.

### Evite

\* Animais circulando nos espaços onde os idosos estiverem.

\* Tapetes soltos, objetos espalhados pelo chão, pisos escorregadios.

\* Subir em bancos ou cadeiras para pegar qualquer objeto que não alcance.

### No banheiro

\* Utilize barra de apoio próximo ao vaso sanitário e no local do banho.

\* Muito CUIDADO com os pisos molhados. Utilize antiderrapantes.

\* Se necessário tome banho sentado.

### Na rua

\* Utilize sacolas leves ao fazer compras.

\* Se necessário faça uso de material de apoio (bengala, andadeira, muleta).

\* Ao utilizar o ônibus suba e desça com ele totalmente parado.

\* Caminhe com cuidado nas cal-

çadas.

\* Só atravesse respeitando os sinais luminosos.

\* Os calçados devem ser preferencialmente baixos, fechados, com solado antiderrapante.

### Atenção

\* Só pratique atividade física com orientação médica e com profissional capacitado para tal.

**NÃO USE MEDICAMENTOS SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA.**

**COMUNIQUE SEMPRE AO SEU MÉDICO QUALQUER EPISÓDIO DE QUEDA.**

## Conheça dez sinais de alerta para a baixa imunidade

Unhas fracas, queda de cabelo, cansaço, problemas de pele... Se você apresenta um ou mais desses problemas, deve imaginar que está com a imunidade baixa, certo? Na verdade, não é tão simples assim. Sinais como esses podem ser muito vagos, já que podem significar uma infinidade de complicações, doenças e até fatores genéticos, que pouco têm a ver com uma imunodeficiência.

A médica imunologista Elisabete Blanc, do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho, da UFRJ, conta que a baixa imunidade pode ser de causa primária, ou seja, quando a pessoa já nas-

ce predisposta pela genética. "Por outro lado, pessoas que são saudáveis, em um dado momento da vida, podem se expor a situações que levem à dificuldade do organismo em manter um equilíbrio imunológico", completa.

Exemplos dessas situações vão desde maus hábitos a tipos específicos de tratamentos: uso de medicamentos que suprimem a imunidade, exposição à radiação, quimioterapia, má alimentação, uso de drogas, consumo de álcool, excesso de exercício físico, estresse prolongado, doenças que levam a uma grande perda de proteínas – substâncias que são "a matéria prima dos anticor-

pos", como explica Elisabete -, doenças crônicas, deficiências de vitaminas, falta de repouso adequado, entre muitos outros fatores.

### A lista dos sinais alarmantes

Não é tão simples a detecção, uma vez que repetir demais uma complicação não é certeza de uma queda na imunidade. Um indivíduo pode ter as unhas fracas durante meses, por exemplo, mas isso pode ser apenas consequência de má higiene ou falta de alguns nutrientes na alimentação.

Por isso, vale ficar mais atento aos sintomas decorrentes de doenças que são mais comuns quando as defesas do or-



ganismo estão frágeis. Confira exemplos dados pelo clínico geral Fernando Manna e a imunologista Elisabete Blanc:

**Boca:** herpes, amigdalite e estomatite

**Pele:** infecções recorrentes, abscessos, doenças gerais causadas por fungos, vírus e bactérias

**Ouvido:** otites

**Região genital:** herpes

**Sistema respiratório:** gripes e resfriados.

(com informações de "Minha Vida", por Leticia Gonçalves, 06/06/2014)

## Dicas

**Pesquisas sugerem** que a aceitação pode levar à satisfação, mas este reconhecido não é um hábito muito fácil de adquirir.

**Manter um diário** pode ajudar a reconhecer padrões e hábitos, prever diagnósticos e tratar distúrbios.

**Estudos mostram** que pessoas que participam de serviços humanitários têm melhor saúde e vivem mais.

**Além de trazer benefícios** para a saúde dos olhos, a vitamina A também é boa para a pele, o crescimento.

**Dormir bem** garante menos faltas ao trabalho, garante estudo publicado pela revista "Sleep".

**Dormir mal** pode estar ligado ao encolhimento da massa cinzenta do cérebro, sugere um estudo da Universidade de Oxford.

**A diminuição** da capacidade de identificar odores pode indicar proximidade do fim da vida, diz pesquisa

**O consumo moderado** de bebidas alcoólicas ajuda a aumentar a expectativa de vida, conclui estudo em Bruxelas.

| Fonte: Extra.



## Parabéns aos aniversariantes do bimestre!

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

### Novembro

01/11 – Maria José Duarte Barbosa  
 02/11 – Paulo Roberto Almeida Abreu  
 03/11 – Manoelina Maria de Rezende Quaglio  
 03/11 – Emilia Paulo de Araújo  
 07/11 – Newton de Almeida Menezes  
 08/11 – Elizabeth Sticher Pinto Teixeira  
 09/11 – Carlos Olímpio de Almeida Alves  
 10/11 – Mauro da Cunha  
 10/11 – Lucia Saraiva Johnstone da Silva  
 16/11 – Anita Alicia Saavedra Omiste  
 12/11 – Gilka Maria Klier Brondi  
 14/11 – Dinarco Reis Filho

14/11 – Floriano Fidélis de Souza Soares  
 15/11 – Gesilda Wanderley Parola  
 16/11 – Elvira Delia de Souza  
 18/11 – Wilma do Nascimento Ferreira  
 19/11 – Adib Augusto de Oliveira  
 20/11 – Clovis Amaral Oliveira  
 21/11 – Fátima Regina Motta Mauá  
 21/11 – Luzinete Barbosa Nascimento  
 23/11 – Vera Beatriz de Oliveira  
 28/11 – Raymundo T. Carvalho de Oliveira  
 28/11 – Irenilde Lopes Delvalle dos Santos  
 30/11 – Elba Fritoli Ratte

### Dezembro

01/12 – Leonardo Ferreira da Silva  
 02/12 – João Flores da Silva  
 02/12 – Neide Delarmelino  
 05/12 – Cleonice Dos Santos Moura  
 07/12 – Manoel da Silva Matos  
 07/12 – Neusa Voltolini  
 08/12 – Maria da Conceição Pinto Pereira  
 09/12 – João da Silveira Filho  
 11/12 – Agnaldo Aquiles Peixoto Quintela  
 11/12 – Magnolia Figueiredo Braga  
 12/12 – Maria Vanuza Cordovil Brigido  
 12/12 – Iris Aparecida Marques  
 12/12 – Marly de Oliveira E Silva  
 13/12 – Dula Maria Bento de Lima  
 16/12 – Ana de Almendra Freitas Do Egito  
 16/12 – Ivanir Marchiori da Silva  
 17/12 – João Arivaldo Nunes Rocha  
 17/12 – Vera Lucia Granja da Silva  
 18/12 – Mauricio Vinicius Trancoso da Silva

20/12 – Armando Antunes  
 20/12 – João Wilson Sgreva  
 21/12 – Ariozinho Furtado  
 21/12 – Diva Rodrigues Cardoso  
 21/12 – Honorio Ananiades  
 22/12 – Rosaira Clemente Frutuoso  
 22/12 – Rosemir da Cunha Gonçalves  
 23/12 – Sueli Ramos de Albuquerque  
 25/12 – Antônio Gomes Trigueiros  
 25/12 – Libe Ruchl Kaufman  
 25/12 – Maria da Penha da Silva Gonçalves  
 28/12 – Jacira Sassim Matos  
 29/12 – Walter Soares dos Reis  
 29/12 – Zilda Belém Favacho  
 29/12 – Dalma Ortiz Cunha de Farias  
 29/12 – Lindalva de Oliveira Cravo  
 30/12 – João Moraes  
 30/12 – Jurema Mamede de Oliveira

## 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

*“Pondo se no encalço da sua bem aventurança, você se coloca numa espécie de trilha que esteve aí o tempo todo, à sua espera, e a vida que você tem de viver é essa mesma que você está vivendo. Onde quer que esteja – se estiver no encalço da sua bem aventurança, estará desfrutando aquele frescor, aquela vida intensa dentro de você, o tempo todo.”(J.Campbell)*

### Mafalda: 50 anos (por Quino)



### 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.





# Divirta-se

## Solução

DOCUMENTO OFICIAL  
DE IDENTIFICAÇÃO  
COM FOTO E CPF

6 **CÓDIGO SECRETO** COQUETEL

**GARANTA O CORRETO PAGAMENTO DE SEU BENEFÍCIO**

Como você já viu, o recadastramento deve ser feito anualmente. Para ajudar você, perto do seu aniversário será enviada uma carta lembrando-o do seu compromisso. Mesmo que não a receba, por qualquer motivo, você deve comparecer a uma agência do Banco do Brasil, da Caixa ou do BRB para realizar o recadastramento no mês do seu aniversário. Decifre os códigos e confira o que é necessário levar para fazer seu recadastramento.

A C D E F I L M N O P T U

♥ ↓ ✕ / ▲ ● ↑ ☾ ○ ■ ◀ ▶ ★

✕ ■ ↓ ★ ☾ / ○ ▶ ■    ■ ▲ ● ↓ ● ♥ ↑

✕ /    ● ✕ / ○ ▶ ● ▲ ● ↓ ♥ ↓ ♥ ■

↓ ■ ☾    ▲ ■ ▶ ■    /    ↓ ◀ ▲

**Créditos:** Revista Coquetel Especial (sobre o Recadastramento) para o Ministério do Planejamento e Secretaria de Gestão Pública.

**Mais informações:**

[www.conape.org.br](http://www.conape.org.br)

[www.recadastramento.gov.br](http://www.recadastramento.gov.br)

Alô SEGEP – Central de Atendimento SIPEC: 0800-9782328

### 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](mailto:conape@conape.org.br) | [www.conape.org.br](http://www.conape.org.br)

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